二十世纪文库

动机与人格

〔美〕马斯洛 著

许金声 等译



华夏出版社

动机与人格

HIJI WENKU

(美)马斯洛　著
许金声　等译

责任编辑：理　炘
封面总体设计：郭　力　钮　初　呼　波
李　明　王大有
本书封面设计：呼　波

MOTIVATION AND PERSONALITY

by

A.H.Maslow

Harper & Row, New York, 1957

动机与人格

〔美〕A.H.马斯洛 著

许金声　程朝翔 译

•

华夏出版社出版发行
（北京东四五条内月牙胡同10号）
新华书店经销
文字六〇三厂印刷

•

850×1168毫米　32开本　14.75印张　356千字　插页2
1987年11月第1版　1987年11月第1次印刷
印数1—102000册

ISBN7—80053—045—0/B·010

书号：2484·010　定价：3.50元

译序

马斯洛(A.H.Maslow, 1908——1970) 是当代最伟大的心理学家之一，1967－1970年曾任美国心理学学会主席。马斯洛并不是第一个表述人本心理学思想的心理学家，但由于他对于传统心理学的批评具有相当的深度，由于他的著作使人本心理学的观点更加丰富和清晰，他具有“人本心理学之父”之称。

马斯洛的著作比较丰富，《动机与人格》一书一般认为是他的奠基作，在这部著作里，他的一些主要思想都已成形，包括影响极大的需要层次论和自我实现论。

关于马斯洛的著作，西方一直有较大争论，我国也开始了初步讨论，但至少有一点是无可争辩的，即它具有极大的启发性，它的思想火花超出了心理学领域，在管理学、经济学、教育学、社会学、哲学、美学等多种学科中激起了再创造。

关于马斯洛，盖格(Henry Geiger)曾说：“必须首先把他看成是一个普通人，然后才是一位非常刻苦的心理学家，更确切地说，是一位把自己的成长和成熟转变为一种心理学的新思想方法的人。”这段话十分中肯地道出了马斯洛其人其书的一个特点。马斯洛的学说，与他的人格具有高度的统一性，他把自己的一生，献给了那些人们最为关注的心理问题的研究，特别是关于自我实现问题的研究。可以说，马斯洛的心理学，本身就是他自己自我实现的产物。

马斯洛的《动机与人格》不仅具有较高的学术价值，可供多种

学科和领域的研究者参考，对于一般读者，在个人修养，心理健康以及如何发挥自己的潜力上也有参考价值。

此书的翻译由几位朋友合作完成，其分工如下：许金声（第1、2、3、4、5、6、7、11、12、15、17章，和附录甲、乙）；程朝翔（序言、第8、10章、附录丙）；刘锋（第 9、12、14 章）；王强（第 7 章）。

其中附录甲原为此书 1954 年版的第 17 章，在新版中被删掉了。考虑到马斯洛建议愿意深入研究者仍可阅读这一章，我们也认为它有一定价值，因此把它作为附录甲保留在这一中译本中。原来的附录甲和乙，分别调整为乙和丙。

许金声

1987.4.13.

前　言

在这个修订本中，我试图收入最近16年来的所有主要课程。这些课程的份量极大，使全书的宗旨在一些重要的方面得到了修正(这一点我在下面会有详细论述)，因此，尽管重写的部分并不太多，我也仍然认为这是一次全面的实质性增补和修订。

本书的初版诞生于1954年。当时，它实质上是试图在已有的传统心理学派的基础上有所建树，并未想要摒弃这些学派或者建立一个与之抗衡的心理学派。它试图通过深入探索人性的"高级"层次，来扩展我们对于人格的理解。(我最初想给本书起的书名就是：《人性的高境界》)如果要我把本书的宗旨浓缩为一句话，那我就会这样说，除了当时的各种心理学派对人性所做的描述之外，人也还有一种更高的本性，这种本性是似本能的(instinctoid)；也就是说，是人的本质的一部分。如果我还可以再说一句的话，那我就要强调人性的高度整体性质，这与行为主义和弗洛伊德精神分析学的分析—分解—原子论—牛顿式方法是水火不相容的。

或者也可以换一种说法：我当然接受并且依赖实验心理学和精神分析学的现成资料。我也赞成前者的经验主义和实验精神，以及后者对真实面目的揭露，对内心深处的探索；但我却拒绝接受它们制造出来的人的形象。也就是说，本书代表着一种不同的人性观念，一种人的崭新形象。

我当时认为，这只不过是心理学家族内部的一场争论。但后来的事实证明，情况恰恰相反。这原来是一种新的 Zeitgeist〔时

代精神〕的一个局部表现，是一种新型的普遍、完整的人生观。这种新型的人本主义的 Weltanschauung〔世界观〕似乎是在用一种面貌全新，前途远大，令人振奋的方式来设想人类知识的全部领域，例如经济学，社会学，生物学，以及所有的行业，例如法律界，政界，医学界，和所有的社会职能机构，例如家庭，教育，宗教等等。在修订本书时，我本着这种信念，在本书所提出的心理学理论中写进了下述看法：这是一种范围极广的世界观和一套完整的人生哲学的一个侧面，它已经达到了部分的完善，至少已经达到了可以站得住脚的程度，因此，必须予以认真对待。

这场货真价实的革命（一种人、社会、自然、科学、终极价值、哲学等的崭新形象）却几乎被知识界的大部分人所完全忽略，特别是被控制着传播媒介，从而能影响有文化的大众和青年的那部分人所完全忽略，（因此，我已经习惯于将它称为"静悄悄的革命"）。

知识界的许多成员提出了一种以极度的绝望和玩世不恭为特征的观点，这种极度的绝望和玩世不恭有时甚至堕落为腐蚀性极强的恶毒和残酷。事实上，他们拒不承认有可能改善人的本性以及社会，也不承认有可能发现人的内在价值或者对生活产生一种普遍的热爱。

他们不相信真有什么诚实，仁慈，慷慨，柔情等等，于是便不只是停留在一种合情合理的怀疑主义和不急于下判断的态度上，而是在与被他们嗤之为笨蛋，"童子军"，榆木脑袋，蠢货，空想家或瞎乐哈的人打交道时，就会产生一种强烈的敌意。这种主动的攻讦、仇视和对感情的践踏远远超出了鄙夷的范围；有时，这似乎是一种义愤填膺的反击，矛头所向是被他们认为在愚弄、坑害和嘲笑他们的一些侮辱性的企图。至于精神分析学家，我想则会认为其中含有一种动力学——对以前的失望和幻灭发泄暴怒和痛恨的动力学。

这种绝望的支流文化，这种“比您更损”的态度，这种相信弱肉强食和悲观失望，而不相信善意的反道德，受到了人本主义心理学的迎头反击，也受到了本书以及本书书目中许多论著所初步提供的资料的迎头反击。尽管仍然必须对肯定人性中“善”的前提十分谨慎（见7，9，11，16章），但现在已经有可能坚决地反驳认为人性在根本上是堕落和邪恶的那种绝望的观点。这样一种观点已经不再单纯是趣味的问题了。要想继续坚持这种观点，则必须死抱着盲目和愚昧的态度不放，则必须拒不考虑事实。因此，必须将此看做一种自我的投射，而不是一种有理性的哲学或科学态度。

在本书的头两章以及附录乙中，阐述了人本主义和整体论的科学观，这种科学观得到了过去十几年中许多发展的有力的确证，特别是得到了迈克尔·波兰尼（Michael Polanyi）的巨著《个人的知识》（376）的有力的确证。拙著《科学心理学》（292）也阐发了极为类似的主题。这些著作同仍在广为流传的古典、传统的科学哲学分歧极大，它们为与人有关的科学研究提供了一个完善得多的替代物。

本书自始至终运用的都是整体论方法，但在附录乙中则对整体论方法进行了更为深入，也许是更为费力的论述。整体论显然是正确的——无论如何，宇宙总是一个整体，有着内在的联系；每一个社会总是一个整体，有着内在的联系；每一个人总是一个整体，有着内在的联系——然而，整体论观点作为一种观察世界的方法，一旦实施起来，一旦要被正确地运用，却远远不是一帆风顺的。最近，我越来越倾向于认为，原子论的思维方式是某种形式的轻微的心理变态，或者至少也是认识不成熟症候群的一种症状。整体论的观察和思维方式似乎会自然、自动地为健康的、自我实现的人所接受；对那些不怎么开化，不怎么成熟，不怎么健康的人来说，却

是非常难以接受的。到目前为止，这当然还只不过是一种印象，我也并不想过份地强调。但我觉得有理由将它做为一种假设提出来，以便接受验证，这一点应该是比较容易办到的。

本书从第三章到第七章，在某种程度上也可以说，本书自始至终，都在阐述动机理论。这种理论有一段有趣的历史。它于1942年首次向一个精神分析学会提出；当时，它试图将我在弗洛伊德，阿德勒，荣格，D.M.利维，弗洛姆，霍妮和戈尔德斯坦等人的理论中所看到的片面真理纳入一个统一的理论体系。我从自己零零星星的治疗经验中得知，上述每一个论者都有正确的时候，都能对一些患者做出正确的诊断。我要提的问题实际上是临床方面的，哪一种早期的剥夺造成了神经病？哪一种心理医学可以治愈神经病？什么样的预防措施能够防止神经病？对各种心理医学的需要有哪些轻重缓急？哪些是最有效的？哪些是最基本的？

如果说这种理论从临床的、社会的、人学的角度来看颇为成功，但从实验室和实验的角度来看则不甚成功，那是一点不错的。它同大多数人的个人经验极为吻合，并向他们提供了一种有结构的理论，这种理论有助于更好地了解他们自己的内心生活。在大多数人看来，它具有一种直接的、亲身的、主观的可信性。然而，它却仍然缺乏实验的检验和证实。我尚未想出适当的办法在实验室中对它进行检验。

道格拉斯·麦格雷戈(332)将这种动机理论用到了工业环境中，从而部分地解开了这个谜。他不仅发觉这种理论对整理资料和观察结果极为有用，还发觉这些资料反过来也可以做为确证和核实这种理论的原始资料。现在，正是从这一领域，而不是从实验室中，取得了经验性的证据。（书目中包括了选择出来的一部分这类报告。）

我从这里以及从生活的其它领域所提供的确证中，得到了以

下教益；当我们谈到人类的需要时，我们所谈到的是他们生活的本质。我又怎么能够设想将这种本质放在某个动物实验室中或者某种试管状态中进行检验呢？显然，它需要的是整体的人在社会环境中的生活情况。只有从这里才能得到证实或者否定。

第四章来源于临床治疗，这一点从它只重视神经病的致病因素，而不重视不会给心理治疗专家惹麻烦的动机上也可以看出。不惹麻烦的动机很多，其中有惰性和懒惰，感官享受，对感官刺激和活动的需要，单纯的生活热情或者缺乏生活热情，热中于希望或者易于失望，在恐惧、焦灼、匮乏的情况下或多或少地易于退化，等等；更不必提那些同时也是促动因素的人类最崇高的价值：美，真理，美德，成就，正义，秩序，一致，和谐等等。

这些对于第三、四章的必要补充在我的下列论著中得到了探讨：《存在心理学初探》(295)的第三、四、五章中；在《良好精神的管理》(291)中有关低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚的章节中；以及在《超越性动机理论：价值生活的生物学基础》(314)。

如果不考虑到人生最远大的抱负，便永远不会理解人生本身。成长，自我实现，追求健康，寻找自我和独立，渴望达到尽善尽美(以及对“向上”努力的其它说法)，这一切现在都应该被当做一种广泛的，也许还是普遍的人类趋势而毫无疑问地接受下来。

然而，其它退化、恐惧、自我萎缩的趋势也并非不存在，只是当我们(特别是涉世不深的年轻人)陶醉在“个性的成长”之中时，很容易将它们忘记了。我认为，预防这种幻觉的一个必要措施，是全面地了解一下精神病理学和精神分析学。我们必须懂得：很多人做出的选择不但不明智，而且简直糟糕得很；成长往往是一个痛苦的过程，因而有人会逃避成长；我们不光会热爱自己最好的机会，同时也会对这些机会感到恐惧(314)；我们都毫无例外地对真理、

美、美德怀有一种极其矛盾的心理，对它们既爱又怕(295)。对人本主义心理学家来说，弗洛伊德的著作仍然是必读书(读他的事实，而不是他的玄学)。我也乐于推荐一本霍加特的极其敏锐的著作(196)，这本论著无疑会有助于我们满怀同情地理解他所描写的那些文化水平不高的人，理解他们之所以会被粗俗、琐碎、低劣、虚假的东西所吸引。

第四章和题为"基本需要的似本能性质"的第六章，在我看来构成了一个人类内在价值系统和利益系统的基础，这些价值和利益本身就是自身意义的明证，无须进一步证实。它们从本质上来说是美好的和理想的。这是一个分层次的价值系统，是存在于人性的本质之中的。它们不仅是全人类都需要和渴望的，从必须用它们来避免一般疾病和心理病变的意义上来说，也是不可缺少的。如果用另外一些词汇来表达同一个意思，也可以说这些需要和超越性需要(314)同时也是内在的强化因素和无条件的刺激因素，可以用来作为基础将各种工具性学习和适应建立起来。也就是说，为了获得这些内在的利益，动物和人类都愿意学习几乎所有能使它们得到这些终极利益的东西。

尽管在此由于篇幅的限制而无法进一步发挥这个观点，我却不能不提到，将似本能的基本需要和超越性需要不光看作是需要，同时也看作是权利，这既合情合理又颇有益处。既然承认人有权成为人，就如同猫有权成为猫一样，那么这一点就是不言而喻的了。要想具有完整的人性，这些需要和超越性需要则必须得到满足，因此也可以被看作是天赋权利。

这种分为各个层次的需要和超越性需要系统，从另一个方面来说也对我有帮助。我觉得它就象一盘大杂烩，人们可以根据各自

不同的胃口和口味从中挑选。也就是说，在判断一个人的行为动机时，也要考虑到判断者的性格因素。他会依照已被自己普遍化了的乐观主义和悲观主义，从中选择出某些动机，并将行为归因于这些动机。我发觉，人们今天往往都会做出后一种选择，即选择悲观的动机。这种情况生得太频繁了，我都觉得有必要将这种现象称为"对动机的贬低"。简单地说，这是一种在解释中宁肯选择低级需要而不愿选择中级需要，宁肯选择中级需要而不愿选择高级需要的倾向。宁肯选择的是纯粹物质主义的动机，而不是社会性的动机或者超越性动机，也不是三者的混合物。它是一种妄想狂似的猜疑，是一种对人性的贬低。这种情况我常常见到，但据我所知，对此还没有较为充分的描述。我认为，任何完整的动机理论都必须包括这一额外的变量。

当然，研究思想史的人肯定可以在不同的文化、不同的时代中轻而易举地找出许许多多这方面的例子，既有抬高人类动机的普遍倾向，也有贬低人类动机的普遍倾向。在目前，我们文化中的倾向显然是普遍地贬低。为了达到解释的目的，低级需要被严重地滥用，高级需要和超越性需要则很少有人问津。在我看来，这种倾向的根据是先入之见，而决不是经验性的事实。我发现，高级需要和超越性需要的决定作用比我的病人自己所认为的要大得多，比当代的知识界人士所敢于承认的也要大得多。很明显，这是一个经验性和科学性的问题；同样也很明显，这一问题极为重要，所以决不能让某个派系或内部集团来自行解决。

在论述满足理论的第五章中，我增加了一节与满足的病理学有关的内容。人们在达到了一直努力追求的目标之后，自然会以为能带来幸福，但随之而来的竟可能是病态的结果，这在15或者20年之前，我们自然是不会有思想准备的。我们从王尔

德①身上吸取的教训是，必须警惕我们自己的愿望——因为我们的愿望得到满足时往往会发生悲剧。看来这种事在任何一个动机子次上都会发生，无论是在物质的，人际的，或者是超验的层次上。

我们从这个出人意料的发现中得知，对于基本需要的满足，其本身并不能自动地生出一个可以寄托信仰，可以为之献身的价值系统来。恰恰相反，我们发现，基本需要满足之后，倒是有可能产生厌倦，无目的，无法无天之类的后果。我们显然只有在为我们所缺乏的事物而奋斗时，在希望得到我们所没有的东西时，在我们将自己的力量积蓄起来以便为满足这种愿望而奋斗时，才会把自己的各种本领都最大限度地施展出来。结果证明，满足的状态并不一定能确保一种幸福愉快，称心如意的状态。它是一种未决状态，既能解决问题又会产生问题。

这个发现的含意是，对于有意义的生活，许多人能想象得出的唯一定义就是"缺乏某种不可缺少的东西并为之而努力奋斗。"但我们知道，对于自我实现的人来说，即使他们的所有基本需要都业已满足，他们也会觉得生活甚至更为丰富，更有意义；因为他们可以说是生活在存在的王国中(295)。因此，那种对于有意义生活的流传甚广的普通看法其实是一种错误的看法，或者至少也是一种不成熟的看法。

对于我所说的牢骚理论(Grumble Theory)，现在有了越来越多的认识(291)，这对我来说也是同样重要的。简而言之，我所观察到的需要的满足只能产生短暂的幸福，这种幸福又会趋于被另一种(希望是)更高级的不满所接替。人类想得到永久幸福的希望看来是永远也实现不了的。当然，幸福的确降临过，是实实在

① 王尔德(Oscar Wilde)——(1856—1900)英国唯美主义作家，以其放荡不羁的生活方式著称，曾因同性恋被判入狱。

在、可以得到的。但是，看来我们不得不接受它内在的变幻无常，特别是当我们着眼于它的比较强烈的形式时。高峰体验不会持续，也无法持续很久。强烈的幸福是偶发性的，而不是持续性的。

但是，这实际上意味着要对统治我们达3千年之久的幸福理论进行修正，这种理论决定着我们的各种概念，如天国、伊甸园、美满生活、美好社会、完善的人等等概念。我们传统的爱情故事结尾时总是说“他们打那以后一直幸福的生活着”。我们的社会改良和社会革命理论也是从来如此。种种喋喋不休的宣传，例如对我们社会中虽然极其有限但是确有其事的改良的宣传，我们也早就听够了，因而也就倍感失望。为了工联主义，为了妇女选举权，为了直接选举参议员，为了按收入缴纳所得税，为了许多已被我们写进宪法修正案的改良所进行的喋喋不休的宣传，我们也早就听够了。每一种改良都说是能带来黄金时代，带来永久的幸福，带来所有问题的最终解决。结果则往往是碰了事实之壁后的幻灭。但是幻灭意味着曾经有过幻想。这一点似乎可以明明白白地讲清楚：我们期待着改良，这完全合情合理；但我们如果还期待着什么十全十美，什么永久的幸福，那就再也没有什么道理可言了。

有一个事实尽管现在看来已经十分明显，但却几乎是被普遍地忽略了。对此，我也必须唤起大家的注意。那就是，我们已经得到的好处，慢慢地会被认为是理所当然的，会被忘记，会从意识中消失，最后甚至会不再被珍惜——至少在它们没有被剥夺前是这样(可以参见483)。例如，当我于1970年1月写这篇前言时，美国文化的典型特征便是：在150年间所一直为之奋斗并最终获得的无可置疑的进展和改良，却被许多没有头脑的浅薄之辈轻蔑地抛到一边，认为全都是虚假和毫无价值的，不值得为之一战，不值得捍卫，不值得珍惜。而这，只不过是因为社会尚未十全十美。

目前正在为妇女的"解放"所进行的斗争可以用来做为一个例子，(我可以举出十多个其它的例子)，说明这个复杂但却重要的问题，以证明有多少人趋于以一分为二的分割式进行思维，而不是以分层次、按等级的整体式进行思维。今天，在我们的文化中，一般可以说年轻姑娘最常见的梦想，一种她自己看不透的梦想，是有一位男人爱上了她，给了她一个家和一个孩子。在她的梦幻中，她会从此以后永远幸福地生活下去。但事实却是，一个人不管多么渴望有一个家，一个孩子，或者一个情人，她迟早也是会对这些福气感到厌烦的，会认为它们是理所应得的，会开始感到不安和不满，仿佛是缺了点什么，仿佛是还应该得到一些更多的东西。于是，她便经常向家庭，向孩子，向丈夫倾泄自己的怨气，认为它们全都是虚假的，或许甚至是一个陷井，一种奴役。于是，便用一种非此即彼、不求兼顾的方式来渴求高级的需要和高级的满足，例如：职业生涯，旅行的自由，个人的独立等等。其实，认为上述一切都是互相排斥，不可兼容的，这是不成熟、不明智的表现——这种看法正是不满理论和分层次、按等级的整体需要理论的要点。强烈地希望牢牢抓住所有已经占有的东西不放，然后再象工联分子一样，要求得到更多的东西；这就是对心怀不满的妇女所做的最好写照。也就是说，她一般会希望保留所有的既得利益，然后再同时得到额外的利益。但在这一点上，我们似乎也并未吸取这个永久的教训；无论她渴求的是什么，无论是一种职业或是别的什么东西，一旦它被得到，整个过程就会再重复一遍。幸福，激动，满足的几天一过，便不可避免地要以为一切都理所当然，便会再一次陷入不安、不满，便会要求得"更多"！

我要提出一种这样的实际可能性以供大家思考：如果我们能够充分地认识人类的这些特性，如果我们能够放弃对于永久、持续

幸福的梦想，如果我们能够承认我们只有转瞬即逝的欣悦，然后免不了又要发牢骚，又要愤愤不平地要求得到更多的东西这一事实，那么，我们就有可能使广大民众都懂得自我实现的人会自动地做些什么，即能够一一列举自己得到的幸福并为它们而感到庆幸，能够避开非此即彼这种选择的陷井。一位妇女有可能得到女性所特有的全部满足（得到爱，家庭，孩子），然后，在不放弃任何一种既得满足的情况下继续向前发展，最后超越女性，同男人共享全面的人性；例如，她的智力，她可能有的天赋，她个性中所特有的天才，她自身的实现等等各个方面都可以得到全面发展。

第六章“基本需要的似本能性质”的宗旨有了相当大的改变。在过去的十多年中，遗传科学取得了巨大的进展，迫使我们比15年前更多地承认基因的巨大决定作用。在这些发现中，我认为对心理学家来说最为重要的，是X和Y染色体所可能发生的各种情况：一分为二，一分为三，消失，等等。

第九章“破坏是似本能吗?”也根据这些新的发现做了大幅度的修改。

这些遗传学方面的进展，也许可以有助于进一步澄清和传达我的观点，但这方面的工作显然还做得很不够。目前，有关遗传和环境的作用的争论，几乎还象在过去的50年中那样简单化。一边倒的情况仍然没有改变，不是倒向简单化的本能理论，即动物的那种总体本能，就是倒向全面的环境论，完全否认整个本能观点。这两种立场都不难驳倒，在我看来，它们根本就站不住脚，可以说是愚蠢透顶。同这两种两极分化的理论恰成对比，本书的第6章以及后面的所有各章提出了一种采取第三种立场的理论，即在人身上，只残存着非常微弱的本能，根本就没有什么可以被称为动物意义上的纯粹本能。这些残存下来的本能和似本能倾向极为微

弱，文化和教育可以轻而易举地将其挫败，因此可以认为文化和教育的力量要强大得多。实际上，精神分析学说和其它揭露疗法的治疗方法，更不用说"对自我的寻找"，都可以被设想为一项困难而微妙的工作，其目的是透过教育、习惯、文化的表皮来发现我们残存的本能和似本能倾向，我们只隐隐约约地显露出来的本性到底可能是什么。总之，人有一种生物的本性，但这种本性的确定却非常微妙和棘手，需要特殊的追寻手段才能将它发现；因此，我们必须个别地、主观地发现我们的动物性和种类性。

这实际上等于得出了以下结论：文化和环境虽然不能创造，甚至也不能增强遗传性潜能，但却可以轻而易举地彻底消灭或者削弱这种潜能；从这种意义上来说，人性具有很强的可塑性。就社会来说，我看这是一种极为有力的论点，证明每一个刚出世的婴儿都有着绝对平等的机会。既然人的潜能在恶劣的环境中很容易丧失或者毁灭，那么这种论点在倡导一个健全的社会方面也就特别有力。这同曾被提出过的下述论点相距甚远：人既然是人类的一员，那么单是根据这一事实本身，也足以得到做一个完整人的权利，即实现人类可能有的全部潜能。做人，在生而为人意义上的做人，同时也必须在成长为人的意义上进行界定。在这个意义上，一个婴儿只不过是一个潜在的人，必须在社会，文化，家庭中成长为人。

这一观点最终将迫使我们不但要远比现在更为严肃地对待同类的身份，而且还要远比现在更为严肃地对待个体的差异。我们必须学会以一种新的方式来想象个体的差异，认为它们1、极富可塑性，极为表面化，易被改变，易于消灭，但会由此产生各种各样微妙的病变。这就需要完成下列微妙的任务，即2、努力揭示出每个个人的性情，素质，藏而不露的个性，以便使他可以不受阻碍地、以他自己独立的风格成长起来。否认自己的真实性格会造成微妙的心理以及生理上的代价和痛苦，这些痛苦并不一定能被认识到，并

不容易从外表看出；但上述态度却要求心理学家以前所未有的极大关注来对待这种代价和痛苦。这转过来又意味着要对每一个年龄阶段上的“健康成长”的实用意义给予更为细心的关注。

最后，我必须指出，如果放弃社会的不平等这个借口，就会产生令人战栗的后果；我们必须在原则上准备好应付这种后果。我们越是不断地消灭社会的不平等，就越是能发觉它会被“生物的不平等”取而代之，因为婴儿一生到世上就有着不同的遗传潜能。如果我们已经达到了能向每一个婴儿的优势潜能提供充分机会的程度，那就意味着我们同时也要接受他们的劣势潜能。如果一个婴儿出生时心脏就有毛病，或者胃的功能就不健全，或者神经系统就有缺陷，那我们又该怪谁呢？如果只能怪造物，那么对这位受到了造物本身“虐待”的人的自尊，又意味着什么呢？

在这一章里，同时也在其它一些论文中，我首创了“主观生物学”这一概念。我觉得它是一件非常有用的工具，可以弥合主观与客观以及现象与行为之间的鸿沟。我发现，人们可以而且必须内省地和主观地研究自身的生物学；我希望这一发现对别人也会有所裨益，特别是对于生物学家。

论述破坏性的第九章得到了全面的修订。我把它归到了范围更广的邪恶心理学类下，希望通过详细论述邪恶的一个方面，来证明整个问题在经验上和科学上是可以解决的。将它置于经验科学的管辖范围之内，对我来说意味着我们可以满怀信心地期待着我们的了解会有稳步的增长，而这总是意味着有可能就此采取某些措施了。

我们已经知道，进攻性是受遗传和文化两个方面决定的。而且我还认为，健康的和不健康的进攻性之间的区别是极端重要的。

正如进攻性既不能完全归咎于社会，也不能完全归咎于内在

的人性，一般的邪恶也既不单是一种社会的产物，也不单是一种心理的产物，这一点现在已经十分清楚了。这一点实在太明显了，似乎不值一提；但现在确实有许多人不光相信这些站不住脚的理论而且还按它们行事。

在第十章“行为的表现部份”中，我引进了和谐化控制(Apollonian control)这一概念，这不但不会威胁满足，而且还会产生增强满足的那种理想控制。我认为这个概念对理论心理学和实用心理学都有着高度的重要性。这个概念使我得以区别(病态的)冲动性和(健康的)自发性，这种区别在今天尤为需要，特别是对青年人以及其他许许多多认为任何控制都必定是压抑和邪恶的人来说尤为需要。我希望这一认识对别人同对我一样有益。

我没有花费时间以这一概念为工具，来解决自由，伦理，政治，幸福之类的老问题，但我认为，对任何一个在有关的领域中进行着严肃思考的人来说，它的现实意义和巨大威力都是显而易见的。精神分析学家将会发现，这种解释在某种程度上与弗洛伊德对愉快原则和现实原则的整合恰巧重合。将其中的类似之处和不同之处琢磨透彻，我看对心理动力学的理论家来说，倒会是一种获益不浅的活动。

在有关自我实现的第十二章中，我将这一概念明确地局限于年纪较大的人，从而排除了一个造成混乱的因素。根据我所用的标准，自我实现不会出现在年轻人身上。至少在我们的文化中，年轻人的个性或者独立性尚不完备，他们还未曾有足够的时间来体验一种持久的，忠贞不渝的，超越了罗曼蒂克阶段的爱情关系，他们一般也不没有找到自已的神圣职责，一个可以将自己奉献上去的祭坛。他们也还没有建立起自已的价值体系；没有足够的经历(对

他人的责任，悲剧，失败，成就，成功）能使自己抛弃凡事要尽善尽美的幻想，从而变得现实起来；他们一般也不能平心静气地对待死亡；他们不懂得怎样才能有忍耐精神；他们在自己和别人身上所见的邪恶甚少，还不足以使他们学会怜悯；他们所经历的短暂岁月还无法使他们超越对父母和长辈，对权力和权威的矛盾心理；他们一般也没有足够的知识和教养来向他们展现出获得智慧的可能性；他们一般也还没有足够的勇气不随大流，对坚守道德不感到羞羞答答等等。

实际上，有两种概念：一种是成熟、具备完整人性的自我实现者，在他们身上，人类的各种潜能都得到了实现和体现；另一种则是在任何一个年龄阶段上都可以有的健康。将这两种概念区别开，无论如何也是一种明智的心理学策略。我发现，这样就会自动地转化为"健康成长导向自我实现"这样一个颇有意义、便于研究的概念。我对到了上大学年龄的青年人做了很多调查，结果使我确信，的确有可能将"健康"和"不健康"区别开。我的印象是，健康的青年男女往往仍在继续成长，他们招人喜欢，甚至极为可爱，他们毫无恶意，心地里暗藏着善良和助人为乐的精神（但很不好意思说出来），暗底里对值得一爱的长辈们充满着柔情。青年人对自己的信心不大，没有定型，因为和同代人相比处于少数地位，所以感到不太自在（他们私下的见解和趣味都规规矩矩，直来直去，受的是超越性动机的促动，也就是说比一般人的更有道德）。对于年轻人所常常表现出来的残酷，卑鄙，暴民精神等等，他们私下里都感到不安。

当然，我并不能确认这种症候群必然会发展为自我实现——我为年长一点的人所描绘的那种自我实现。这一点只有纵向的研究才能决定。

我曾把自我实现的人描述为超越了民族意识的人。我实际上还可以再补充一句：他们也超越了阶级和等级。我的经验已经证实了这一点，即使我知道会有这样一个前提：即富裕和社会尊严往往会使自我实现成为更大的可能。

我在起初的报告中所没有意料到的另一个问题是：这些人只能同"善良"的人生活在一起，只能生活在一个健全的世界中吗？我记忆当中的印象是（这种印象当然还有待于验证），自我实现的人在本质上是富有灵活性的，他们可以很现实地使自己适应于任何人，任何环境。我认为，他们随时都可以以适当的方式来同好人打交道，同时又能以适当的方式来对付坏人。

我对"牢骚"（291）和贬低业已获得的需要满足，甚或诋毁、抛弃这种满足的普遍倾向进行了研究，从中得出了对自我实现人的另一点补充性描述。相对来说，自我实现的人可以幸免于人类不幸的这一大根源。总之，他们有"知足"的能力。在他们的意识中，一直为自己的幸福而感到庆幸。奇迹即使一再发生也仍然是奇迹。他们意识到，对天恩并不能受之无愧，对好运决不可认为是理所当然；这种意识确保他们一直珍惜生活，永不厌倦生活。

我对于自我实现人的研究极为成功——我得承认这让我松了一大口气。无论如何，这只是一场大赌博，是在顽强地追求一种凭直觉得出的信念；而且在这个过程中，竟然对科学方法和哲学批评的某些基本法则置之不理。不管怎样，这些法则总是我本人所相信，所接受过的；因此，我很明白，我简直是如履薄冰。因此，我的探索是在焦虑、冲突和自疑的背景中进行的。

在过去的几十年中，已经积累了足够的证明和证据（见书目），所以已经没有必要再有这种根本性的担心了。然而，我却非常清楚，我们现在仍然面临着这种根本性的方法和理论问题。已经完成了的工作还只不过是一个开端。我们现在已经完全可以运用远

为客观，得到一致赞成，不掺杂个人因素的协作方法来选择自我实现的（健康，自主，具有完备人性的）人以进行研究。交叉文化的研究是明显需要的。追踪研究，从摇篮一直到坟墓，将会提供唯一真正令人满意的确证——至少我是这样认为的。除了象我这样，用筛选奥运会金牌获得者的办法来进行选择之外，对总人口进行抽样也显然是必要的。我们见过的最好的人身上也有“不可救药”的罪过和缺点；在比我更为全面地研究过这些罪过和缺点之前，我也并不认为对涤荡不尽的人类邪恶能够有所了解。

我坚信这些研究将会改变我们的科学哲学（292），伦理学和价值理论（314），宗教学（293），工作观念，管理学和人际关系方面的观念（291），以及社会学说（312）和其它各种观念。此外，一旦我们能够教育我们的青年放弃他们不切实际的尽善尽美的愿望，使他们不再要求有尽善尽美的人、社会、教师、父母、政治家、婚姻、朋友、组织等等一切不存在，而且根本不可能存在的东西——我是说除了高峰体验和完美融合的短暂片刻之外；那么我想巨大的社会和教育变革也几乎会立刻发生。我们即使所知甚少，也非常明白上述尽善尽美的期望只不过是幻想，因此会不可避免地、严酷无情地造成幻灭，并随之带来厌恶、愤怒、压抑和报复。我现在逐渐发觉，“现在就来一个极乐世界”的要求本身就是邪恶的一大根源。如果你要求有一位完美无缺的领袖或一个尽善尽美的社会，你就会由此而放弃在好坏之间作出选择。如果将不完善界定为恶，那么就没有不邪恶的东西了，因为事物总是不完善的。

我同时也从积极的方面相信，这个新开辟的伟大研究领域最有可能成为我们的知识源泉，使我们了解人性的内在价值。在这里，我们可以找到似乎全人类都需要，都渴求的价值体系，宗教替代物，理想主义的满足和标准的人生观。没有它们，人类就会变得

讨厌、卑鄙、粗俗、琐碎。

心理健康不光从主观上给人一种良好的感觉，同时也是正确、真实、实在的。在这个意义上，它比病态“好”，比病态优越。它还不光是正确和真实的，而且还有更高的洞察力，既能观察到更多的真理，又能观察到更高一层的真理。也就是说，缺少健康不光给人以可怕的感觉，而且还是某种形式的盲目，认识上的病态，以及道德和感情上的损失。此外，它还是某种形式的残疾，是才能的丧失，是做事和成事能力的降低。

健康的人虽然为数不多，但终归是存在的。既然健康及其所有价值——真理、善良、美等等，已经被证明是有可能存在的，那么，从原则上来说，它也是一种可以实现的现实。对于那些向往光明而不愿盲目的人，喜欢良好的感觉而不希望感到难受的人，追求完整而不愿落下残疾的人，则可以建议他们寻求心理上的健康。说到这里，不免想起了一个小女孩。有人问这个小女孩，善良为什么比邪恶好，她回答说，“因为它更美好。”我想我们还可以回答得更好一些：同样的思路可以证明，生活在一个“健全的社会”里（有兄弟情谊，同心协力，互相信任，Y理论）比生活在一个弱肉强食的社会里（X理论，极权统治，互相敌视，霍布斯式的社会）要好——这既是由于生物的、医学的和达尔文式的生存价值，也是由于成长的价值，既有主观的因素，又有客观的因素（314）。完美的婚姻，真挚的友谊，称职的父母等等也是这样。这些价值不仅被人期望（受人喜爱，被人选中），而且在特定的意义上也就是“理想的”。我明白这会给专业的哲学家们造成很大的麻烦，但我相信他们对付得了。

优秀人物虽然人数极少，而且容易垮掉，但可能并且的确存在；证明了这一点就足以给我们勇气和希望，给我们继续战斗的力量，使我们相信自己，相信我们有成长起来的可能性。同时，只要我们对人性抱有希望，无论这种希望多么冷静和克制，也有助于兄

弟情谊和怜悯之心在我们身上油然而升。

我决定删去本书第一版的最后一章，走向积极的心理学；因为在1954年正确性达98%的东西，到了今天则只有2/3的正确性了。在今天，一种建设性的心理学虽然还没有得到广泛的运用，但至少是已经放在那儿可以运用了。人本主义心理学，新型的超越心理学，存在心理学，罗杰心理学，经验心理学，整体心理学，价值寻求心理学等等都在蓬勃兴起，供人运用——至少在美国是这样。但不幸的是，在心理学的大部分领域中还没有出现这样的局面，对这方面感兴趣的研究者还必须特意寻找，或者只能偶尔碰到这方面的材料。对于那些想自己体验一下的读者，我认为在穆斯塔卡斯(344)，塞弗恩(419)，布根塔尔(69)，以及苏拉奇和维奇(441)的各种读本当中可以极为容易地找到有关人物、观点和资料的出色实例。至于适当的学校、刊物、学会的通讯地址，可以参见拙著《存在心理学初探》的一个附录中对良好精神系统(Eupsychian Network)的介绍(见295)。

对于那些不满足的研究生，我仍要推荐第一版的最后一章，它很可能在大多数大学图书馆中都可以找到。为了同样的原因，我还要推荐拙著《科学心理学》。至于那些愿意认真对待这一问题并因此而刻苦钻研的人，则可以读一下本领域中的巨著波兰尼的《个人的知识》(376)。

传统的不涉及价值的科学，或者不如说是那种想得到一种不涉及价值的科学的徒劳努力，已经受到了日益坚决的拒绝；本书正是这方面的一个例子。它比过去更为坦白地恪守规范，更有信心地确认科学是寻求价值的科学家们在价值的激励下所进行的探索；我断言，这些科学家能够在人性本身的结构中揭示出内在的、

终极的、属于整个种类的价值。

对一些人来说，这看来象是对他们所热爱和崇敬的科学（其实也是我所热爱和崇敬的科学）的一种攻击。我承认他们的担心有时是很有道理的。有许多人，特别是在社会科学界有许多人认为，对于不涉及价值的科学来说，能够将它取而代之并与之互相排斥的，只有旗帜鲜明的政治立场（所谓“政治立场”根据的只是情况不明时所下的定义）。对他们来说，接受一方面必然意味着要排斥另一方面。

用一个很简单的事实就可以轻而易举地证明这种截然划分的浅薄无知：即使你是在同敌人搏斗，即使你公开承认自己是一位属于某个党派的政客，也最好是能够掌握正确的情况。

然而，如果能够站到这种弄巧成拙的愚蠢所无法企及的高度，如果能够在可能达到的最高层次上致力于解决这个非常严肃的问题，那么我相信，可以证明规范性的热情（做好事，为人类造福，改善世界的热情）同科学的客观性并不矛盾；的确，它甚至可以使一种更为完善、更为有力的科学成为可能；这种科学的领域极为广阔，那种到现在还企图对价值保持中立（把价值留给非科学家让他们不以事实为根据地武断地确定）的科学只能望洋兴叹。要想证明这一点，只不过需要将客观性的概念扩大一些，使它不光包括“旁观者的认识”（放任的、涉及不到自身的认识，有关外界、来自外界的认识），而且还包括经验性认识（85）和我之所谓爱的认识或道家的认识。

道家客观性的这种简单模式来源于一种现象学，一种对他人的存在不掺杂任何私心杂念的热爱和羡慕（存在爱B-love）的现象学。例如，对自己的孩子，朋友，职业，甚或自己的“问题”或者科学领域的热爱都会带有如此的彻底性和接受性，以至于这种爱决不会起干涉和妨碍作用；也就是说，喜欢的是它原来的样子和将来

的样子，并没有改变它或者改善它的冲动。对任何事物都需要极大的爱才能够听其自然，让它保持原样，任其随意发展。一个人可以极其纯真地热爱自己的孩子，从而允许他按照自身的条件发展。然而——这也正是我这一番议论的要点——一个人也可以同样地热爱事实。一个人可以对事实极其热爱，从而也相信它的发展。甚至可以在自己的孩子降生之前就热爱他，屏住呼吸，以极大的幸福期待着能看到他将来会成为什么样的人，并且现在就热爱那个将来的人。

预先给孩子订好计划，对他抱有奢望，给他规定好该担负起什么责任，甚至希望他该成为这样或成为那样——这一切同道家思想都是格格不入的。这意味着要求孩子做父母所决心让他做的那种人。这样的孩子生来就穿着一件无形的紧身衣。

同样，也不是没有可能热爱和信赖还没有发生的事实，当它的本性展现在我们面前时感到欣悦和惊喜。我们可以相信，一种没有受到损害，没有受到摆布，未被强制，不受强求的事实是非常美好、纯洁、真正的真实的；相比之下，同一个事实，一旦我们强迫它顺应一种预先的期望或希望，或计划，或现实政治的需要，就难免相形见绌了。事实也可以生来就穿着紧身衣。

规范性的热情可能被误解，可能会用预先的要求来歪曲将会出现的事实；某些科学家恐怕一贯做这种事，实际上是为了政治而放弃了科学。但对那些道家思想更多的科学家来说，这决非一种必然。他们对于即将诞生的事实的热爱，已经足以使他们设想它将会得到最好的结果；因为这个原因，则可以对它放任自流，而这正是由于科学家的规范性热情。

我也相信这一点：事实越纯粹，越少受有先入之见的教条主义者的感染，就越有利于人类的未来。我相信，将会使世界得益更多

的不是我今天所奉行的政治信念，而是将来的事实。我对将来的认识比对我本人今天的认识更为信赖。

这是“服从的是上帝的意愿，而不是我的意愿”的一种人本主义科学的翻版。我对于人类的担心和希望，我对于行善的渴望，我需求安宁和友情的愿望，我的规范性的热情——我觉得这一切的利益都会得到最大的满足，只要我对事实保持一种虚怀若谷的态度，只要我在道家拒绝对事实先入为主、任意摆弄的意义上保持客观、不掺杂任何个人色彩，只要我一直坚信所知愈多裨益愈大。

在本书的许多章节中，在本书之后所发表的许多论文、论著中，我都假定一个人真实潜能的实现取决于是否有能够满足基本需要的父母和其他人，取决于现在被称为“生态学”的因素，取决于是否有“健康的”文化，取决于整个世界的情况，等等。一个“有利于先决条件”的复杂分类系统使我们有可能向自我实现和完满人性方面进行发展。这些物理、化学、生物学、人际间、文化的条件对个人至关紧要，最终竟达到了决定能否向个人提供人类的基本必需品和基本“权利”的程度，一个人只有拥有这些必需品和基本“权利”，才能有足够的力量、足够的人性将命运掌握在自己手中。

一旦对这些先决条件进行探讨，我们不免会感到悲伤，因为人类的潜能不费吹灰之力就可以被摧毁、被抑制；因此，一个具有完整人性的人看起来就象一个奇迹，这样一个人的出现真是太希罕了，所以只能让人肃然起敬。但同时，我们也会感到振奋，因为自我实现的人毕竟是存在的，因此也是可能存在的。严峻的考验并非不能经受，终点线也并非不可逾越。

在这里，研究者几乎会毫无疑问地受到种种责难的夹击，这些责难既是人与人之间的，也是心灵与心灵之间的；不是责怪他过于“乐观”，就是责怪他过于“悲观”，根据其实就是他当时着眼于哪一

方面。同样，一方面会责怪他鼓吹遗传，另一方面则会攻击他鼓吹环境。各种政治派别则无疑会根据当时的宣传需要，强行给他贴上各类不同的标签。

科学家当然会抗拒这些截然划分、乱贴标签的不全则无的倾向，将会继续分层次、按等级地思考问题，整体地把握许许多多同时起作用的决定因素。他将尽全力接受各种资料，并将它们尽可能清楚地同自己的愿望、希望、担心区别开。现在已经非常清楚，这些问题——什么样的人是健全的人，什么样的社会是健全的社会——完全属于经验科学的领域，我们可以满怀信心地希望在这些领域内促进认识的发展(316)。

同第二个问题相比，即什么样的社会能够造就具有完整人格的人，本书更多地着眼于第一个问题，即具有完整人格的人本身。自从本书于1954年初版以来，我就这一问题写了大量文章，但我并不想把这些研究成果收进修订本。相反，我要请读者参考我就这一问题写的一些文章(291，301，303，311a，311b，312，315)；同时，我想着重强调，有必要熟悉一下关于规范性社会心理学的大量研究文献(有时它还被称为组织发展，组织理论，管理理论等等)。在我看来，这些理论、病例报告、研究等等极为深刻，提供了一种真正切实可行的方法，同马克思主义理论、民主和极权理论，以及其它现有的各种社会科学理论的种种翻版一样可供人们选择。我屡次惊讶地发现，甚至连略知阿吉里斯(15，16)，本尼斯(42，43，45)，利克特(275)，麦格雷戈(332)等人的研究工作的心理学家也为数甚少，而这只不过是刚刚提到这一领域中的几位知名人物。无论如何，要想认真对待自我实现的理论，则必须认真对待这种新型的社会心理学。如果有人想要了解这一领域的最新发展，让我选择一本刊物推荐给他们，那我就会选择《应用行为科学学报》，尽管它的名称肯定会使人产生误解。

最后，我想就本书作为一种向人本主义心理学（它已经被称为“第三种力量”）的过渡说几句话。尽管从科学的角度来，看它还不甚成熟，人本主义心理学却已经打开了研究所有这些被称为超验和超越个人的心理现象的大门，而行为主义和弗洛伊德学说的内在的哲学局限性则从原则上将这些资料封闭起来。在这类现象中，我所包括的不光有意识和人格的各种高级和积极的状态，即对于物质主义，脸皮绷得紧紧的自我，原子—分割—割裂—敌对观点的超越，还包括价值（永恒的真理）是大大扩充了的自我的组成部分这样一种认识。一份新的刊物《超越个人的心理学学报》已经开始发表这一方面的文章了。

现在，已经有可能就超越人类（trans-human）进行思索，这是一种超越人类本身的心理学和哲学。它尚未出现，但即将出现。

鸣　谢

首先，我要深深地感谢比尔·格林和W.P.格林慈善基金会，他们给予我固定的奖金，为我完成《动机与人格》一书的修订本提供了必要的时间和条件。对某些问题的透彻思考，从事这一类的理论工作需要投入全部精力。如果没有这项奖金，我肯定无法进行这项工作。我还要向赠予我1967—1968年度奖金的福特基金会下属的教育发展基金会表示谢意。在这一年内，我研究了有关人本主义的教育理论。

凯·庞蒂亚斯夫人(Mrs.Kay Poutius)不仅承担了全书的秘书工作，而且还帮助编排了文献目录，完成了校订、校对以及其他许多工作。庞蒂亚斯夫人工作起来总是那么愉快热情，她灵活巧妙，效率很高。在此，我要感谢她的工作，并对她的勤劳表示敬意。我还要向目前在布兰戴斯大学的我的前任秘书希尔达·史密斯夫人(Mrs.Hilda Smith)表达谢意，早在我离开那个大学之前，她就协助我开始了这项工作。玛丽琳·毛雷尔夫人(Mrs.Marylyn Morrell)慷慨地允诺了文献目录的编写工作。哈甫·洛联营出版公司的乔治·米多尔夫(George Midorf)最早建议我修订这个版本，为此我感到很高兴。

在我的其他著作以及本书的文献目录中，都注明了我的思想的来源，这里就不再重复。许多朋友以各种方式帮助过我，或听我

的讲座，或与我交谈，或与我争论，[1] 但由于人数太多，此处不可能一一列举，对此，我一并表示感谢。对于理论难题的洞悉常常来自朋友们的启迪。我的妻子伯莎(Bertha)每天都收到许多涉及到我的理论的论述，她总是耐心而有益地进行了处理。我对她的耐性感到惊异，并在此感谢她的帮助。

A．H．马斯洛

① 在《动机与人格》的1954年版本里，马斯洛特别提到一位坚定的信仰行为主义心理学的朋友，马斯洛经常与他辩论，从中获益不少。——译者

《二十世纪文库》编委会

目　录

第一章　对科学的心理学研究

对科学的心理学解释起源于这样一种敏锐的认识，科学是人类的创造，而不是自主的、非人类的、或者具有自身固有规律的纯粹的“事物”。科学产生于人类的动机，它的目标是人类的目标。科学是由人类创造、更新、以及发展的。它的规律、结构以及表达，不仅取决于它所发现的现实的性质，而且还取决于完成这些发现的人类本性的性质。心理学家，特别是有一定临床经验的心理学家，会以个人的方式，通过研究人，而不是他们制造的抽象观念，通过研究科学家，而不光是科学，来相当自然和自如地处理任何课题。

有的人错误地认为事实并非如此，他们坚持主张科学完全是自主的、能够自我调节，并将科学视作一场与人类利益无关的，有着固有的，任意的棋类规则的游戏。然而，心理学家必须将这些企图看成是不切合实际的、错误的，甚至是违反经验的。

在这一章，我希望首先明确这一论题所依据的某些极为重要的自明之理。然后，我将提出论题的某些含义和结果。

科学家的心理

科学家的动机

象人类的所有其他成员一样，科学家也被多种需要所促动。这

些需要是人类所共有的，是对食物需要；对安全、保护、以及关心的需要；对群居、感情、以及爱的需要；对尊重、地位、身份、以及由此而来的自尊的需要；对自我实现或发挥个人所特有的和人类所共有的多种潜能的需要。这些需要对于心理学家来说是最为熟悉的，原因很简单，它们受到挫折就会引起病态。

研究较少，但通过共同的观察仍然可知的是对于纯粹知识的认识性需要（好奇），以及对于理解的需要（哲学的、神学的、建立价值系统解释的需要）。

最后，最不为人所知的是对于美、对称、也许还包括对于简洁、完满、秩序等的冲动，我们可以把它们称为审美的需要，以及表达、表现的需要，还有也许与这些审美需要有联系的使某事趋向完满的需要。

到目前为止，似乎所有其他需要、欲望、或驱力不是上面所列举的基本目的的手段，就是神经病的、或某些学习过程的产物。

很明显，认识的需要是科学哲学家所最关心的。在科学的自然历史阶段，推动科学向前发展的最大动力是人的持久的好奇心。在更理论化和抽象化的水平上，科学则产生于人的同样持久的理解、解释、以及系统化的欲望。然而，对于科学特别不可缺少的是后一种理论的冲动，因为纯粹的好奇心在动物那里也很常见（172，174）。

当然，在科学发展的整个阶段，确实也包括其他动机。最初的科学理论家常常认为科学在本质上是一种帮助人类的手段，而这一点现在却经常被忽略，例如，培根就期望科学能大大改善人类的贫穷以及疾病的蔓延（24）。现已证明：甚至在希腊科学中，虽然柏拉图式的纯粹非体力的沉思是一种牢固的传统，注重实际和人道主义的倾向也相当有力。一般来说，对于人们的趋同和归属的感情，以及更强烈的对人类的爱的感情，往往是许多科学工作者的原始动机。一些人投身于科学，就象他们同样也会投身于社会工作

或者医学一样，都是为了帮助人们。

最后，我们必须清楚地认识到：其他任何人类的需要都可以成为涉足科学、从事或者深入研究科学的原始动机。科学研究，也可以作为一种谋生手段、一种取得威望的源泉、一种自我表达的方式，或者任何神经病需要的满足。

就大多数人而言，更常见的是所有同时发生作用的动机的各种程度不同的联合，而不是一个单一的原始的最重要的动机。最有把握的设想是：任何科学家的研究工作都不仅是由爱，也是由单纯的好奇所促动的；不仅是由威望，也是为了挣钱的需要促动的，等等。

理智和冲动的协作性质

总之，现在很清楚，把理性和动物性对立起来的两分法是已经过时了。理性和进食一样完全是动物性的，至少是人类的动物性。冲动并不一定同智力判断相对，因为智力本身就是一种冲动。总之，在健康人身上，可以越来越清楚地看到，理智和冲动是协作的，而且强烈地倾向于殊途同归，而不是分道扬镳。非理性不一定是反理性的，而常常是亲理性的。意动和认知之间的长期差异和对抗，通常本身就是社会或个人病态的产物。

人对爱或尊重的需要和对真理的需要完全一样，是“神圣的”。“纯”科学的价值比“人本主义”科学的价值并不更多，也不更少。人性同时支配着两者，甚至没有必要把它们分开。科学可以给人带来乐趣，同时又能给人带来益处。希腊人对于理性的尊崇并没有错，而只是过分排他。亚里士多德没有看到，爱和理性完全一样，都是人性的。

在认识需要的满足和情感需要的满足之间，存在着暂时的冲突。这种偶然的情况，向我们提出的是整合、协调以及并行的问

题，而不是冲突以及对立的问题。纯理论科学家的纯粹、客观、不偏不倚的非人本主义的好奇心可能会对其他同样重要的人类动机的满足造成威胁，例如对于安全。我在此所指的不仅是明显的原子弹的例子，而且还包括一个更普遍的事实，即科学本身暗含着一个价值系统。总之，纯理论科学家所能达到的境界不是爱因斯坦或牛顿，而是搞集中营试验的纳粹"科学家"和好莱坞的"疯"科学家。一种更完美的、更人道和更具超越性的关于科学和真理的定义是可以找到的(66,292,376)。为科学而科学正如为艺术而艺术一样，都是病态的。

科学的多元性

正如人们在社会生活中、在职业中、在婚姻中那样，人们在科学工作中也寻求多种不同的满足。科学对于所有人都能投其所好，无论对年青的、还是年老的，勇敢的、还是胆怯的，富有责任感的、还是寻找欢乐的都是这样。一些人直接在科学中追求人道主义的目标，另一些人则明确地喜欢科学的非个人、非人类方面的性质。一些人主要是寻求条理的清晰和规则的井然，另一些人则强调内容，想知道更多"重要的"事情，尽管它们可能不够精细、准确。一些人想开辟和开创新路，另一些人宁肯做整理者的工作：整顿、清理、管辖已经赢得的阵地。一些人在科学中寻求保险，另一些人则寻求冒险和兴奋。我们不可能描绘出唯一理想的妻子，同样也不可能描绘出唯一理想的科学、科学家、方法、问题、或研究活动。正如我们可以赞成一般的婚姻，同时仍保留个人趣味的选择一样，我们在科学中也可以是多元的。

对于科学，我们至少可以分辨出以下功能：

1.它的寻求问题、提出问题、鼓励预感、提出假设的作

用。

2. 它的试验、检测、证明、反驳的作用；它的重复和检验实验的作用；它的积累事实的作用；使事实更为可靠的作用。

3. 它的条理化、理论化、以及构建的作用；它进行范围越来越大的概括的作用。

4. 它的收集历史、博学的作用。

5. 它的工艺方面的作用；作为工具、方法、技术的作用。

6. 它的管理、经营和组织方面的作用。

7. 它的宣传和教育的作用。

8. 它的为人类服务的作用。

9. 它提供给人以欣赏、享受和欢庆的愉快，以及它所带给人以荣誉的作用。

这些繁多的作用必然意味着劳动的分工，因为很少有人能集所有这些技巧于一身，劳动的分工需要不同种类的人，以及不同的兴趣、能力和技巧。

兴趣反映并表现了性格和人格。科学家对于学科的选择就体现了这一点，例如选择物理学而不是人类学。在学科内部各个领域的选择上也是这样，例如研究鸟类学而不是主攻遗传学。在某个具体领域中对某一具体研究课题的选择仍然体现了这一点，不过程度较低罢了，例如研究倒摄抑制而不是顿悟。另外，这一点还可用于解释对于方法、材料、精确度、适用性以及可行性与当前人类利益的密切程度等的选择。

在科学中我们大家互相补充和需要。假如每个人都喜欢物理学而不喜欢生物学，科学的进展将无从说起。很幸运，在科学的追求上，我们各有不同的趣味。这就象我们并非都爱同样的气候，相同的乐器一样。因为一些人喜欢小提琴，另一些人喜欢单簧管或鼓，乐队才可能演奏得成。科学也是这样，由于不同的趣味，在最

广泛意义上的科学才成为可能。既然每个人都能提出不同的问题，熟悉不同的领域，正如在艺术、哲学、政治中一样，科学也需要各种各样的人（而不是能够容忍各种各样的人），甚至精神病患者也可能有特殊用处，因为他的疾病使他在某些特殊方面特别敏感。

由于一个人"关于人类的知识"常常仅仅意指"关于他自身的知识"这一事实，在科学中，一元论的压力是一种真正的危险。我们非常容易将自己的趣味、偏见、以及希望投射到整个宇宙上去。例如，物理学家、生物学家和社会学家早已表明，由于他们所选择领域的不同，他们在一些重要方面有根本区别(401)。由于这种在趣味上的区别，我们完全可以合情合理地希望他们对科学、方法、目标、以及科学的价值有着各不相同的定义。很清楚，正如我们在人类其他领域里所做的那样，在科学家之间，我们也同样需要容忍和接受个体的差异。

对科学的心理学研究的一些含义

对科学家的研究

对科学家的研究显然是对科学研究的一个基本的、甚至是必要的方面。既然科学作为一种体制在一定程度上是人性的一些方面的扩大的投影，这些方面的知识的任何增长都会自动地扩大许多倍。例如，每一门科学以及每一门科学中的每一种理论，都将受到以下知识增长的影响：(1)倾向性和客观性的性质；(2)抽象过程的性质；(3)创造力的性质；(4)文化适应以及科学家对文化适应的抵制的性质；(5)愿望、希望、忧虑、期待等对感觉的干扰。(6)科学家的作用和地位；(7)我们文化中的反唯理智论；(8)信仰、确信、信心、确定等的性质。当然，我们已提到的问题，特别是有关科学家

的动机和目标的问题则是更为重要的(292,458)。

科学和人类价值

科学是建立在人类价值观基础上的，并且它本身也是一种价值系统(66)。人类感情的、认识的、表达的、以及审美的需要，给了科学以起因和目标。任何这样一种需要的满足都是一种"价值"。这对于追求真理或确定一样，也适应于对于安全的追求。简洁明了、用语精练、优美雅致、朴素率真、精确无误、匀称美观、这类审美需要的满足不但对工匠、艺术家或哲学家是价值，对于数学家和科学家也同样是价值。

这些情况还没有涉及到这样一个事实，即作为科学家，我们分享着我们文化的基本价值，并且至少在某种程度上可能将不得不永远如此。这类价值包括诚实，博爱，尊重个人，社会服务，平等对待个人做出决定的权利、即使这个决定是错误的也不例外，维持生命与健康，消除痛苦、尊重他人应得的荣誉，讲究信用，讲体育道德，"公正"等等。

很清楚，"客观性"和"公正的观察"是需要重新解释的术语(292)。"排除价值"最初意指排除神学的以及独裁主义者的教义，因为它们预先判定事实。这种排斥在今天，就象在文艺复兴时代一样是非常必须的，因为我们仍然需要我们的事实不受干扰。即使在我们国家中，当前有组织的宗教活动对于科学只是一种微弱的威胁，我们仍要用强大的政治和经济的信条与之抗衡。

理解的价值观

然而，我们现在认识到，防止人类的价值观干扰我们对自然、社会、以及我们自身的感觉的唯一途径，是始终对这些价值

观有非常清醒的意识，理解它们对感觉的影响，并借助这种理解的帮助，作出必要的修正。（所谓干扰，指的是精神决定因素与现实决定因素的混淆，而我们试图理解的是后者。）对于价值观、需要、愿望、癖好、忧虑、兴趣、以及神经病的研究，必须成为科学研究的基本方面。

这个论点还必须包括以下几个全人类最普遍的倾向：抽象、分类、从而理解相同点和不同点；大体上有选择地注意现实并依据人的兴趣、需要、愿望和忧虑来改变和重新安排现实。这样将我们的知觉过程组织成各大类，这在某些方面是有利的和有用的，而在另一些方面又是不利的和有害的，因为，它使现实的某些方面异常突出鲜明，同时又使现实的另一些方面陷入阴影。必须清楚，尽管自然界为我们提供了进行分类的线索，而且有时还有“天然的”分界线，然而这些线索常常只是最低限度的或模棱两可的。我们往往必须创造一种分类或把某种分类强加于自然。在此过程中，我们不仅依据自然的启示，还要依据我们自己的人性，我们自己的无意识的价值、偏见和兴趣。假如科学的理想就是将理论中人的决定因素减少到最低限度，那么只有靠很好地了解这些因素，而不是否认它们的影响才能达到这一目的。

忧心忡忡的、纯粹的科学家应感到放心，因为关于价值观的所有这些搅扰人心的论点的宗旨，是要使他更有效地达到他的目标，即改进我们关于自然的知识，通过研究掌握知识的人来清除我们现有知识中的杂质(376,377)。

人类和非人类的规律

人类的心理学规律和非人类的自然规律在某些方面是相同的，但在某些方面又完全不同。人类在自然界中生存这一事实，

并不意味着他们的法则和规律都要与自然界相同。人类生活在现实世界中，当然不得不对现实让步，但是，这实际上并不与人类有内在的规律这一事实相矛盾。这些规律不同于自然界的那些规律。愿望、担忧、梦想、希望，完全表现得不同于卵石、电线、温度或原子。哲学和桥梁并不是以同样的方式构成的。一个家庭和一块水晶，必须以不同的方式研究。我们关于动机和价值观的论述，并没有要使非人类的自然界主体化或心理化的意思。然而理所当然，我们必须使人性心理学化。

非人类的实在独立于人类的愿望和需要。它们既不是慈善的，也不是恶毒的，它们没有意图、目的、目标或官能（只有生物才有意图）。它们没有意动的和表达感情的倾向。假如整个人类都消失了，这些实在仍然存留，——这并不是不可能发生的事情。

按实在本身怎样，而不是按我们喜欢它怎样去认识实在，无论从“纯粹的”无利害关系的好奇心，或为了当前人类的直接目的而预测和控制实在的角度看，都是妥当的。康德的这一主张的确是正确的：我们绝不可能完全认识非人类的实在，然而我们更接近它，多少真实地去认识它却是可能的。

科学的社会学

对科学的社会学以及有关科学家的社会学的研究应该比现在予以更多的注意。假如科学家部分地是由文化可变因素所决定的，那么，科学家的产物同样也是由这些可变因素所决定的。科学在何种程度上需要不同文化的人的贡献；科学家也就在何种程度上必须摆脱他所属文化的限度，以做到更合理地理解；他在何种程度上是一个国际主义者，而不仅仅是一个美国人；科学家的产品就在何种程度上是由他所属的阶级或阶层关系所决定的，为了更充

分地理解文化对于自然观念的“干扰”作用，以上都是必须提出并且解答的问题。

认识现实的各种方法

科学对于取得关于自然、社会、以及心理的实在知识来说，仅仅是一种手段。创造性的艺术家、哲学家、人道主义作家，甚至就是做小工的人也可能成为真理的发现者。①他们也应象科学家那样备受鼓励。他们不应该被看成是彼此排斥的，甚至看成是相互分离的。在某种意义上又是诗人、哲学家、甚至梦想家的科学家，在他的狭隘的同事当中几乎当然是佼佼者。

假如我们听任这种心理学的多元论把我们引到科学是由多种多样的才能、动机、兴趣所组成的交响乐队这一思想，科学家和非科学家之间的界限就变得模糊了。忙于对科学的概念作分析和批判的科学哲学家自然接近于同样对纯理论感兴趣的科学家，其程度无疑胜过后者而接近纯粹的技术科学家。提出有条理的人性理论的剧作家和诗人接近心理学家，其程度胜过后者，接近工程师。

---

① 在今天，理想化的艺术家和理想化的科学家的主要区别大体可以表述如下：第一，前者通常是在独一无二（唯一、独特、个体）的知识或发现方面的专家，而后者则是在普遍规律（一般化、抽象）方面的专家。第二，艺术家作为问题的发现者、发问者或设想者比作为问题的解决者、检验者和事物的确定者更加接近科学家。最后的这些功能通常是科学家独有的责任。在这一方面，科学家更象实业家，运动员和外科医生讲求实效处理可以检验和实证的事务。在他们的活动中，有着可以评价他们主张的结果。假如他是生产自行车的，人们就可以计算自行车的产量。但是对于教师、艺术家、教授、治疗家，牧师、四十年来重复同犯一个错误，没有取得任何成就，却仍然可以感到是功德不浅，没有虚度光阴。典型的例子就是，一位整个一生重复把同一个错误的治疗家，仍然可称其错误为“丰富的临床经验”。

科学历史学家可以是一个历史学家或者科学家，哪一个都行。一个对患者的健康状况作仔细研究的临床心理学家或医生从小说家那里，比从正在进行抽象研究和实验的同行那里，可能会得到更多的营养。

我以为，没有方法能够绝对地区分科学家与非科学家。人们甚至不能把从事实验性研究作为一个标准，因为有很多以科学家的名义领工资的人从来没有，而且永远也不会作一个真正的实验。一个在初级大学教化学的人，虽然在化学方面没有任何新发现，只读过化学杂志，依照烹调书式的教科书重复他人的实验，他也认为自己是一个化学家。这个人比起一个聪明的对地下室发生了一种持续兴趣的12岁的学生，或者对可疑的广告宣传进行核实的多疑的家庭妇女来，也许离一个科学家的标准更远一些。

一个研究协会的主席在哪方面仍然是一个科学家？他的时间也许完全用在忙于搞行政和组织工作上，一直到死。然而，他却乐意称自己为科学家。

假如一个理想的科学家应该集创造性的假设者、细心的实验检查者、哲学体系的创立者、历史学者、工艺学家、组织家、教育家、作家、宣传家、应用者、以及鉴赏者于一身，那么，我们可以很容易地想象到，理想的科学小组也许应该由至少几个独特的，能起不同作用的专家组成，这些专家中没有人需要自己是一个无所不能的科学家！

但是，当我们指出科学家——非科学家的两分法过分简单时，我们也必须重视这样一个普遍的结论：从长远的观点来看，专业过于狭窄的人是成不了大事的，因为这样，他做为一个完整的人就不免有所损失。一般化的、全面的健康人比起一般化的残废人来，能够做最多事情。也就是说，一个企图通过压抑自己的冲动与感情，成为非常纯粹的思想家的人，结果反而成了一个只能以病态的方

式思考问题的病态的人，即，他成了一个糟糕的思考者。一句话，我们可以认为，一个有一点艺术家风格的科学家，比起一点也没有的同事来，是更好的科学家。

假如我们采用个人历史的方法，这就非常清楚了。我们伟大的科学人物，通常都有广泛的兴趣，并且自然不是狭隘的工艺学家。从亚里士多德到爱因斯坦，从达芬奇到弗洛伊德，这些伟大的发现者都是多才多艺、丰富多采的，他们具有人文主义、哲学、社会以及美学等方面的兴趣。

我们应得出这样的结论：科学中的心理多元论使我们懂得，有许多道路通向知识和真理，创造性的艺术家、哲学家、人道主义作家，不论是作为个体还是作为单一个体中的若干侧面，也能成为真理的发现者。

心理病理学与科学家

在其他条件都相同的情况下，我们可以认为一个愉快的、无忧无虑的、安静的、以及健康的科学家、艺术家、机械师、或行政官，比起那些不愉快的、忧虑的、不安定的、以及不健康的，是更好的科学家、艺术家、机械师、或行政官。神经病人歪曲现实，苛求现实，把过早的概念化强加给现实；他们害怕未知的、新奇的东西，他们过多地受忠实地记录现实这种人际需要的制约，他们太容易受惊恐，他们太渴望他人的赞同，等等。

这一事实至少有三个含义：首先，科学家（或更恰当是一般的真理追求者），为了作他最好的工作，在心理上应该是健康的，而不是病态的。第二，也许可以认为，当一种文化改进了，它的所有人民的健康也随之改进之时，对真理的追求也就改进了。第三，我们应该认为，心理治疗可以使科学家在个人作用方面得到改进。

我们已经承认这样一个事实：社会条件的改善往往会通过我们争取学术自由，终生任教、提高薪水等方面的压力来帮助真理的探索者。①

① 对于那些认识到这是一种革命的主张的读者，以及那些感到有责任进一步阅读的读者，我强烈主张他们通过钻研这一领域的伟大著作，即波兰尼(Michael Polanyi)的“个人知识”奋力前进（376）。假如你尚未研究这一著作，你就不敢认为自己对于下一个世纪胸有成竹。假如你没有时间，或没有意愿和精力来读这一本书，那么我向你推荐我的“科学心理学新探”(292)，这本书有短而易读的优点，同时观点又与波兰尼的著作相似。这一章，上述两本书，以及它们在文献目录里推荐的另一些著作。作为在科学领域的反映，很好地阐述了新的人本主义的时代精神。

第二章　科学中的问题中心与方法中心

数十年来，人们越来越多地注意到"官方"科学的缺限和罪过。但是除了林德的卓越的分析外(282)，人们几乎一直忽视对于导致这些过失的根源的讨论。这一章试图指明，传统科学特别是心理学的许多缺限的根源在于以方法中心或者技术中心的态度来解释科学。

方法中心就是认为科学的本质在于它的仪器、技术、程序、设备以及方法，而并非它的疑难、问题、功能或者目的。简而言之，方法中心将科学家混同于工程师、内科医生、牙科医生、试验室技师、吹玻璃工人、尿液分析家、机器看管人等等。在思考的最高层次上，方法中心体现为将科学与科学方法混而一谈。

过分强调技术

一味强调雅致、完善，强调技术和设备，往往造成这样的后果：减弱一个问题和一般创造性的意义、生命力以及重要性。几乎每一个攻读心理学博士学位的学生都会懂得这在实践中意味着什么。无论一个实验实际上多么无足轻重，只要在方法上令人满意，它就很少受到批评。而一个大胆的、向理论基础挑战的问题，由于可能会遭到"失败"，常常尚未开始被检验就被批评所扼杀。的确，科学文献中的批评似乎通常只是对于方法、技术、逻辑性等的批评。在我熟悉的文献中，我想不起曾看过哪一篇论文批评另一

篇论文无关紧要、过分琐碎或者意义不大。①

因此，逐渐增强的倾向是，学术论文的主题本身无关紧要，只要表达得好即可。一句话，论文无需再是对人类知识的新贡献。只要求博士研究生了解其研究领域内的技术手段以及现成的积累资料。对于好的研究计划的重要性通常并不予以强调。结果，显然完全没有创造力的人也可能会成为"科学家。"

从较低层次来看，在高中和大学的理科教学中，也能看到类似的结果。学校鼓励学生将科学与确定的设备操纵方法以及菜谱中的机械程序联系起来——一句话，遵循他人的指导，重复他人的发现。人们无从得知科学家与技术员或者科学书籍读者的区别。

这些论点是很容易被误解的，我无意贬低方法的重要性，只是想指出，甚至在科学中，手段也很可能与目的混淆。应该强调，是科学的目标或者目的使方法显示出重要性和合理性。有作为的科学家当然必须关心自己的方法，但前提必须是它们能够帮助他达到自己合理的目的，即解决重要的问题。如果忘记这个，他就成了弗洛伊德所说的那种整天擦眼镜但却不用眼镜的人。

方法中心论往往将技师、"设备操纵者"、而不是"提问者"和解决问题的人推至科学的统帅地位。我不想制造一个极端的不真

---

① 但是甚至那些学者也喜欢尽力在小课题上做大文章。他们称之为开创性研究。重要的是他们发现的事实为前人所不知，而不是这些事实是否值得知道。也许另外一位专家迟早会将这些事实派上用场。所有大学里的专家们实际上都在向着不可知的结果，以蚂蚁筑巢的耐心，彼此为对方写作。(Van Doren,C., Three Werlds,Harper & Row,1936,P,107)

"或者他们整天手拿钓竿，在湖沼旁坐着，并因此而感到渊博，但不管是谁在没有鱼的地方垂钓，我都不称他为浅薄。"(Nietzsche,F,Thus Spake Zarathustra,Modern Library,1937,P.117.)

"运动爱好者"是坐着观看运动员比赛的人。

实的分界线，但是，指出只知道怎样做的人和除此之外还知道为什么而做的人之间的区别却有可能。前者总是有一大批。他们必然是科学上的牧师，礼仪、程序或者仪式方面的权威。这种人在过去不过就是找点麻烦，但是，现在科学已成为国家和国际上的策略问题，因此他们也就可能成为一个有作用的危险因素。这种倾向无疑是危险的，因为外行理解操作者比他们理解创造者和理论家要省力得多。

方法中心的强烈倾向是不分青红皂白地过高看重数量关系，并且将它视作目的本身。这是因为，以方法为中心的科学过于强调表达的方式，而不是表达的内容。于是，形式的优美和精确便与内容的中肯和丰富对立起来。

持方法中心论的科学家往往不由自主地使自己的问题适合于自己的技术而不是相反。他们往往这样发问：用我现在掌握的技术和设备可以进攻哪些课题呢？而不是象通常应该的那样向自己提问：我可以为之奉献精力的最关键最紧迫的问题是什么？如果不是如此又怎样来解释下面的现象呢：大多数平庸的科学家将毕生耗费在一个狭小的区域内，这个区域的疆界不是由关于世界的一个根本问题来划定而是由一件设备或者一种技术的局限性来划定的。① 在心理学中，很少有人会体会到"动物心理学家"或者"统计心理学家"这些概念的幽默。它指的是那些只要能够分别使用自己的动物资料或者统计资料就不在乎它们是否能解决任何问题的人。这最终会使我们想起那个有名的醉汉，他不在丢失的地方，而是在路灯下寻找钱包，理由是："那儿光线好"。或者，使我们想起

① "我们倾向于做那些我们知道如何做的事，而不是做那些我们应该做的事。"(Anshen, R, ed, Science and man, Harcourt, Brace & World, 1942, P. 466.)

这样一个医生，他使自己的病人大为光火，因为他只知道一种治病的方法。用唯一的药方对付所有的疾病。

方法中心论的另一个强烈倾向是将科学分成等级。这样做非常有害。在这个等级中，物理学被认为比生物更“科学”，生物学又比心理学更“科学”，心理学则又比社会学更“科学”，只有依据技术的完美、成功和精确度，才可能设想这样一个等级。以问题为中心的科学是不会提出这样的等级的。因为根据它的观点，没有谁会认为在某种本质上，失业问题、种族偏见问题、爱的问题不如星体问题、钠的问题或者肾功能的问题重要。

方法中心论往往过于刻板地划分科学的各个部门，在它们之间筑起高墙，使它们分属彼此分离的疆域。当有人问J·洛布他究竟是神经病学家、化学家、物理学家、心理学家还是哲学家时，他只回答说：“我解决问题。”假如科学界中有更多象洛布这样的人就好了。但是，我们迫切需要的这些特性却遭到这样一种哲学的明确的抵制和干扰：要使科学家成为技师或者专家，而不是成为富有冒险精神的追求真理的人，即，成为懂得什么而不是思考什么的人。

如果科学家们将自己看作是提出问题和解决问题的人而不是专业技术员，那么现在就会有一股洪流涌向最新的科学尖端，涌向那些我们本应了解最多然而实际上却了解最少的心理学和社会学问题。为什么很少有人涉足这些领域呢？从事心理学问题研究的科学家与从事物理学和化学研究的科学家的人数相差悬殊，这种现象到底是怎样产生的？让一千个头脑敏捷的人专注于生产更先进的炸弹（就算包括更好的青霉素），或是让他们去研究和解决民族、心理治疗或者剥削的问题，两者哪个于人类更有利呢？

科学中的方法中心论在科学家与其他寻求真理的人之间，在他们理解问题和寻求真理各种不同方法之间制造了巨大的分裂。

如果我们为科学所下的定义是寻求真理，顿悟和理解，关心重要问题，那么要将科学家与诗人、艺术家以及哲学家作个区分一定很困难。① 他们关心的可能是同样的问题。当然最终还是应做一个语义学上的区别，但它必须主要以预防错误的方法和技术的不同为根据。然而，假如科学家与诗人、哲学家之间的界线不象当今这样不可逾越，这将显然有利于科学。方法中心论仅仅将他们归于不同领域，问题中心论将他们考虑为互相帮助的协作者。多数伟大的科学家的个人经历表明，后一种情况较前一种更接近真实。许多大科学家本身又是艺术家和哲学家，他们从哲学家那里获得的营养，不亚于从自己的科学同行那获得的营养。

方法中心与科学上的正统

方法中心通常不可避免地产生一种科学上的正统，后者相继制造一种异端。科学上的问题和疑难几乎不可能用公式来表达，将它们分类或者归入档案系统。过去的问题现在不再是问题，而是答案。将来的问题尚未出现。但是用公式表达过去的方法与技术并将它们分类则是可能的。于是，这些公式就被称作"科学方法的原则"。它们被奉为经典并罩上传统、忠实和历史的光环，因此往往成为对于今天的束缚（而不是仅仅具有启发和帮助作用）。在缺乏创造力、墨守成规和胆怯的人手中，这些"原则"实际上就是要求我们只按照先人解决他们的问题的方法来解决我们现在的问题。

---

① "你必须热爱问题本身"——Rilke

"我们已知道所有的答案，所有的答案；那就是我们不知道的问题。"——A·Macleish, The Hamlet of A·Macleish, Houghton Mifflin.

这种态度对于心理和社会科学尤其危险。要做到绝对科学这道命令通常被解释为：要使用自然科学和生物科学的技术。这样，在许多心理学家和社会科学家中间就出现了这样的倾向：不去发明创造新技术，而是模仿旧的技术。然而，他们的发展程度、研究的问题、他们掌握的资料与自然科学有本质的不同，因此新的技术是必不可少的。在科学中，惯例是个危险的“恩赐”，而忠实则是绝对危险的。

科学正统观念的危险

科学正统观念的一个主要危险是：它倾向于阻止新技术的发展。假如科学方法的原则已经公式化，那么剩下的事就是应用它们。新的方式方法必然是可疑的，它们常常受到敌视，比如精神分析，格式塔心理学，罗夏测验就是如此。遇到这样的敌意，也许在某种程度上是由于新的心理科学和社会科学所需要的同时并存、相互关联的逻辑推理和数学尚未发明出来。

一般说来，科学的发展是协作的结果。否则，有局限性的个人怎能作出重要的，甚至伟大的发现？一旦没有了协作，发展往往突然停滞不前，除非出现某个不需要帮助的巨人。正统观点意味着拒绝帮助异端。既然正统和异端领域中都很少有天才，这意味着，只有正统科学能够持续地、平缓地发展。我们可以想见，异端观点在长期的令人厌烦的忽视和反对中受到阻碍，然后突然冲破障碍（假如它们是正确的），继而变成正统观点。

方法中心论所滋养的正统观念还具有一种也许更为严重的危险性：它对于科学的范围加以越来越多的限制。正统观念不仅阻挡新技术的发展，它还往往阻挡许多问题的提出，根据是，人们满可以认为这样的问题用现有技术不能解决，比如，关于主观的问

题，关于价值以及关于宗教的问题。正是这种愚蠢的根据导致了那种没必要的认输，那种自相矛盾的说法和那个"非科学问题"的概念，仿佛有什么我们不敢问，也不敢解答的问题。的确，任何读过并且懂得科学历史的人，不敢谈论不能解决的问题，他只会谈论尚未解决的问题。依照后一种说法，我们的行动就有了明确的动力。它会推动我们进一步发挥独创性创造力。若按照当前的科学正统观念来行事，即，心里装着这样的问题：我们用科学方法（我们了解的）能干些什么？我们就会走向反面，自愿作茧自缚，退出人类兴趣的广阔领域。这种倾向会走向令人难以致信的危险的极端。最近，议会试图建立一个全国研究基金会，在讨论中，竟有许多物理学家建议，所有心理科学和社会科学不得享受基金会的利益。理由是，这些学科"不够科学"。假如不是由于单纯尊重成功的高精尖技术，完全忽视科学的提问的本质，以及它来源于人类价值观和动机这个事实，那么，还会有什么原因来提这样的建议呢？作为一个心理学家，我应该怎样解释我的物理学家朋友们的这种以及其他类似的嘲弄呢？我应该使用他们的技术吗？但它们对于我的问题毫无用处，也不能使心理学难题得到解决呢。或许这些问题不应该得到解决？要不，科学家应该完全退出这个领域，把它还给神学家？或者，也许存在某种从个人偏见出发的嘲笑吧？那么，它是否暗示心理学家愚蠢而物理学家聪明？这种本身并不可能的说法的依据是什么？是印象吗？那么，我必须谈谈我的印象，哪个科学团体中都有蠢人，谁也不比谁多，不比谁少。哪种印象更有根据呢？

我认为只能说他们暗暗将技术置于首要位置——也许只给技术以这样的位置，否则，我实在找不到其他可能的解释。

以方法中心为根基的正统观念鼓励科学家保持"安全、明智、稳妥"，而不是"大胆勇敢"。它使科学家的事业仿佛是在平坦的路上一寸一寸向前移动，而不是在未知领域中开辟新径。它使人对

于来知事物持保守而不是进取的态度。它往往使科学家成为定居者，而不是开拓者。①

科学家的恰当位置（至少间或）是处于未知、浑纯、朦胧之中，面对难以应付的神秘的尚未被表达清楚的事物。注意问题的科学每当需要时，就让他处于这样的位置。注重方法的态度却使他不会处于这个位置。

过分强调方法和技术促使科学家认为（1）他们比自己的实际状况更客观，更少主观；（2）他们不关心价值。方法在道德上是中立的，疑难和问题则未必如此，因为它们迟早会招致关于价值的难以调解的争论。回避价值问题的一个方法就是不强调科学的目标，而强调科学的技术。的确，科学方法中心倾向的一个主要根源似乎可能就是竭力追求尽可能的纯客观性。

但是，我们在第一章已经看到，科学过去不是，现在不是，并且也不可能是绝对客观的，科学不可能完全独立于人类的价值。而且，科学是否应努力作到绝对客观（而不是人类可能达到的客观），甚至也很值得讨论。本章和前一章中列举的所有错误证明了忽视人性的缺点的各种危险。神经病患者不仅为其徒劳的努力付出具大的主观上的代价，是具讽刺意味的是，他的思想能力同时渐渐变得越来越差。

由于这种想象中的对于价值的独立，价值的标准变得越来越模糊了。假如方法中心论哲学非常彻底（实际上它们很少如此），假如它们完全始终如一（实际上它们不敢这样，因为它们害怕得出明显愚蠢的结果），那么就不会有办法区别重要试验与不重要的试

---

① “天才人物是坦克车头：他们闪电般地进入无人地带，然而必然留下不设防的侧翼。”(Koestler, A, The Yogi and Commissar, Macmillan, 1945.P. 241.)

验，而只可能有技术上成功和技术上糟糕的试验。① 如果只使用方法标准，最无价值的研究就能要求受到与最富有成效的研究同样的重视。当然，实际情况并没有这样极端，这只是因为使用了不同于方法中心的尺度与标准。虽然这种错误很少以明显的形式出现，但是它的确经常以不太明显的方式存在。科学历史中充满了证明这一点的实例：不值得做的事情也不值得把它做好。

假如科学不过是一整套规则和程序，那么它与国际象棋、炼丹术、牙科医生的行业以及防护学(Umbrellaology)又有什么区别呢？②

① "科学家之所以伟大，与其说是因为他解决了问题，不如说他提出了问题的解决方法……将有助于真正的进步。"(Cantril, H, An inquiry concerning the characteristics of man, J·abnorm.social Psychol,1950, 45, 491—503)

"问题的公式表达比它的解决远更基本，后者也许只是精确的或实验的技术。提出新问题，指出新的可能性，从新的角度来看老问题，都需要有创造性的想象，它们标志了科学的真正的进步。"(Einstein, A,and Infeld,L.The Evolution of Physics,simon and Schusler,1938.)

② 牛津基督圣体节大学的理查德·利文斯通爵士把技术专家解释为"除了自己工作的最终目的，以及它在宇宙次序中的位置以外，理解有关他的工作的任何东西的人。"另有某人以类似的语调把专家解释为这样一个人：当他在扫除大错误时，避免了所有的小错误。

第三章　动机理论引言

这一章介绍关于动机的十六个命题，任何一个合理的动机理论都应该把它们包括进去。在这些命题中，有一些真实得近乎平庸，但我感到有必要重新强调它们。还有一些也许会被认为不易接受、争议较多。

作为一个一体化整体的个人

我们的第一个命题声明，个人是一个一体化的，有组织的整体。心理学家常常非常虔诚地同意这个理论上的声明，然后又平静地开始在实际的实验中忽视它。只有认识到它是实验上和理论上的现实，合理的实验和动机理论才会成为可能。在动机理论中，这个命题包含许多具体的要点。例如，受到促动的是一个完整的个人并非个人的某个部分。在有效的理论中，不存在诸如肚子、嘴或生殖器的需要，而只有这个人的需要。是约翰·史密斯而不是他的肚子要吃东西。并且，感到满足的是整个人，而不仅仅是他的一部分，食物平息了约翰·史密斯的饥饿感，而不是他的肚子的饥饿感。

把约翰·史密斯的饥饿感仅仅当作他的肠胃系统的功能来对待，使实验者们忽视了这样的事实：当一个人感到饥饿时，他不仅在肠胃功能方面有所变化，而且在许多方面，甚至也许在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感觉改变了（他会比其他时候

更容易发现食物。)他们记忆改变了(他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐)。他的情绪改变了(他比其他时候更紧张、激动)。他思想活动的内容改变了(他更倾向于考虑获得食物,而不是解一道代数题。这些内容可以扩大到生理和精神方面的所有其他的官能(faculty)、能力(Capacity)和功能。换句话说,当约翰·史密斯饥饿时,他被饥饿所主宰,他是一个不同于其他时候的人。

作为典型的饥饿

选择饥饿作为所有其他动机状态的典型无论在理论上还是在实践上都是不明智、不合理的。通过更严密的分析可以看到,饥饿驱力是特殊的而不是一般的动机的实例。它比其他动机更孤立(以格式塔派和戈尔德斯坦派的心理学家的方式使用孤立这个词);其他动机比它更常见;最后,它与其他动机的不同还在于它有一个已知的躯体基础,这对于动机状态来说是少有的。那么,更直接、更常见的动机有哪些呢?通过对日常生活过程的反省,我们能够很容易地发现它们。掠过意识的往往是对衣服、汽车、友谊、交际、赞扬、名誉以及类似事物的欲望。习惯上,这些欲望被称为次级的或文化的驱力,并且被视为与那些真正"值得重视的"或原始的驱力(即:生理需要)各属不同等级,实际上,对于我们来说,它们更重要,也更常见。因此,用它们其中之一而不是饥饿冲动来作典型才恰当。

一般的设想一直是:所有驱力都会效仿生理驱力。现在可以公正地断言,这将永远不会成为事实。绝大多数驱力不是孤立的,不能把它们部位化,也不能将其视作当时机体内发生的唯一事情。典型的驱力、需要或欲望不会,并且可能永远不会与一个具体的、孤立的、部位化的躯体基础有关系。典型的欲望更加明显地是

整个人的需要。选择这类的冲动作为研究的范例会好得多，比如，选择对金钱的欲望，或者选择更基本的，象对爱的欲望；而不是选择单纯的饥饿驱力，或更具体的局部目标。从我们掌握的全部证据来看，也许可以说，不管我们对于饥饿冲动有多么深的知识都不能帮助我们全面理解爱的需要。的确，一个更强有力的断言有可能成立，即：透彻研究饥饿冲动与全面了解爱的需要相比，我们能够通过后者更多地了解普遍的人类动机（包括饥饿驱力本身）。

在这一点上我们联想起格式塔心理学家经常对单一性这个概念进行的批判性分析。比爱的驱力似乎要简单的饥饿驱力长远来看其实并不那么简单(160)。通过选择相对独立于机体整体的孤立的事例活动，可以获得单一性的显现；也可以轻而易举地证明，一个重要的活动几乎与个人身上所有其他重要的方面都有动力关系。那么，为什么要选择在这个意义上根本不普遍的活动呢？仅仅是因为用通常的（但不一定是正确的）分离、还原的实验技术更容易对付它，或者它对于其他活动具有独立性，我们就选出这种活动并加以特别注意吗？假如我们面临这样的选择：（一）解决实验上简单然而价值甚微或意义不大的问题；（二）解决实验上极为困难但是非常重要的问题。我们当然应该毫不犹豫地选择后者。

手段和目的

如果我们仔细审察日常生活中的普通欲望，就会发现它们至少有一个重要的特点，即：它们通常是达到目的的手段而非目的本身。我们需要钱，目的是买一辆汽车。接下去，因为邻居有汽车而我们又不愿意感到低人一等，所以我们也需要一辆，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。当分析一个有意识的欲望时，我们往往发现可以究其根源，即，追溯该人的其他更基本的

目的。换句话说，我们面临一个与心理病理学中的症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意味的是什么，也就是说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么，或者，在于它们的作用可能是什么。研究症状本身价值不大，但是研究症状的动力意义是重要的，因为这样做成效甚多。例如，它使心理治疗成为可能。谈到一天中数十次地在我们的意识中闪过的特定的欲望，比它们本身重要的是它们所代表的东西，它们所导致的后果，以及我们通过更深入的分析所了解到的它们的最终意义。

这种更深入的分析有个特点，它总是最终导往一些我们不能再追究的目标或者需要，即，导往一些需要的满足。这些需要的满足似乎本身就是目的，不必再进一步证明或者辩护。在一般人身上，这些需要有个特点：经常不能直接看到，但经常是繁杂的有意识欲望的一种概念的引申。也就是说，动机的研究在某种程度上必须是人类的终极目的、欲望或需要的研究。

这些事实意味着合理的动机理论的又一个必要性。既然这些目的在意识中不易直接见到，我们就不得不立即解决无意识动机的问题。仅仅仔细研究有意识动机的生活常常会遗漏许多与意识中看到的东西同等重要或更重要的方面。精神分析学反复论证过，一个有意识的欲望与它下面潜藏的最终的无意识目标之间的关系完全不必是直接的。的确，就象在反应形成(reaction formations)中所表现的，这种关系实际上可能是否定的(negative)。那么，我们可以断言，合理的动机理论不能够忽视无意识生活。

欲望与文化

现在，充足的人类学证据表明，全人类的基本或最终欲望并不

完全象他们有意识的日常欲望那样各不相同。其主要原因在于，两种不同的文化可能提供两种完全不同的方法来满足某一特定的欲望。让我们以自尊心为例。在一个社会里，一个人靠成为好猎手来满足自尊心，而在另一个社会中，却要靠当一个伟大的医生、勇猛的武士或者一个十足铁石心肠的人等等。因此，如果我们从根本上考虑问题，或许可以这样认为，这个人想要成为好猎手的欲望与那个人想要成为好医生的欲望有着同样的原动力和根本目的。这样我们就可以断定，把这两个看起来风马牛不相及的有意识欲望归于同一范畴而不是以单纯的行为为根据将它们分为不同的范畴将会有益于心理学家。很明显，目标本身远比通向这些目标的条条道路更具有普遍性，因为这些道路是由特定的文化局部决定的。

复杂多样的动机

精神病理学使我们了解到一个有意识的欲望或者一个有动机的行为(Motivated behavior)具有与我们刚才讨论的特性同出一源的另一个特性，即，这个欲望或行为可能起到一种渠道的作用，通过这个渠道，其他意欲(Purpose)得以表现自己。可以从几个方面证明这一点。例如，众所周知，性行为与有意识的性欲所暗含的、无意识的目的可能是极为复杂的。甲的性欲可能实际上是确立自己男子自信的欲望的表现，而其他人的性欲则可能根本上代表了吸引注意力的欲望，或者对于亲密感、友谊、安全、爱的欲望，或者这些欲望的任何一种组合。在意识里，所有这些人的性欲可能有着相同的内容，而且他们可能都会错误地认为自己追求的仅仅是性满足。但是我们现在知道这并不正确。我们也懂得，认真对待这个性欲和性行为所根本上代表的东西，而不是该人在意

识中认为它们所代表的东西，对于理解这些人是有益的。(这既适用于预备行为也适用于完成行为)。另一类同样可以证明这一点的证据是，人们发现，一个单一的精神病理学症状可以同时代表几种不同的甚至是相对立的欲望。一只患癔症麻痹的胳膊(A hysterically Paralyzed arm)可能象征着同时存在的报复、怜悯、爱和尊重的愿望的满足。单纯根据行为方式来考虑第一例中的有意识愿望或第二例中的表面症状，意味着我们武断地拒绝了完整地理解个人行为和动机状态的可能性。让我们这样强调：如果一个行动或者有意识的愿望只有一个动机，那是异常的。不是普遍的。

促动状态

在一定意义上，几乎有机体的任何一个事态(State of affairs)本身又是一个促动状态。如果我们说一个人失恋了(feel rejected)，这是指什么呢？静态心理学会满足于在这句话后面加个句号。但是动力心理学会以丰富的经验论证通过这句话来表达多得多的含义。这种感情会在整个机体的肉体和精神两方面都引起反应。例如，它还意味着紧张、疲备和不愉快。而且，除了当时与机体其余部分的关系之外，这样的状态自然地、不可避免地导致许多其他情况的发生：重新赢得感情的强硬欲望，各种形式的自卫努力，以及敌意的增长等等。那么很明显，我们要想解释"此人失恋了"这句话所暗含的状态，就必须加上许许多多的描述来说明此人由于失恋而遭遇了什么事情。换句话说，失恋的感情本身是一个促动状态。目前流行的关于动机的概念一般是或至少似乎是出自于这样的假设：动机状态是一个特殊的与众不同的状态，与机体内发生的其他情况界线分明。相反，合理的动机理论应该这样设想，

动机是连续不断的、无休止的，起伏的，也是复杂的。实际上这几乎是一切机体状态的普遍特点。

动机之间的关系

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状态。一个欲望满足后，另一个迅速出现并取代它的位置；当这个被满足了，又会有一个站到突出位置上来。人几乎总是在希望着什么，这是贯穿他整个一生的特点。这样，我们就有必要研究所有动机彼此之间的关系，同时，如果我们要使研究取得广泛的成果，就必须放弃孤立的动机单位。内驱力或欲望的出现，它激起的行动，以及因目的物的获得而引起的满足，统统加在一起，仅仅给我们提供了一个撷自动机构成单位的总体合成物的人为的、孤立的、单一的例子。这种动机的出现实际上总是取决于整个有机体所可能具有的其他所有动机的满足或非满足状态，即，取决于这样或那样的优势欲望已经达到相对满足的状态。需求某种东西本身就意味着已经存在着其他需要的满足。假如大部分时间我们都饥肠辘辘，假如我们不断地为干渴所困扰，假如我们连续地受到一个始终迫在眉睫的灾难的威胁，或者，假如所有人都恨我们，我们就不会要去作曲、发明数学方法、装饰房间或者打扮自己。

动机理论的创立者们对于以下两个事实从未给予过适当的尊重：第一，除了以相对地或递进的方式外，人类从不会感到满足；第二，需求似乎按某种优势等级自动排列。

内驱力一览表

我们应该彻底放弃为内驱力或需要制作分解式表格的企图。

由于种种不同的原因，这样的表格在理论上是不合理的。首先，它们意味着表内各种内驱力的均等，即，在力量的强度以及出现的可能性上的均等。然而这并不正确，因为，任何一种欲望浮现于意识中的或然性，取决于其他更具优势的欲望的满足或者不满足状态。各种特定的内驱力的出现的或然性有极大的区别。

第二，这样列表意味着这些内驱力中的每一种都与其余的内驱力不相干。而事实上它们并不是以任何一种这类的形式相互孤立的。

第三，既然这样的一览表通常是以行为为基础制定的，它就完全忽视了我们所了解的内驱力的全部动力性质。例如，它们的意识和无意识两方面可能是不同的；一种特定的内驱力实际上可能是几种欲望表达自己的途径，等等。这样列表的荒谬还在于，表中内驱力的排列连孤立分散的数字的算术之和这样的形式也算不上，相反，它们是按具体特征排列的。这就是说，一个人在表内列上多少个内驱力完全取决于他对这些内驱力进行分析的具体性程度。实际的图景并非很多木棒依次排列，而犹如一套木箱，一个大木箱内装三个小木箱，这三个木箱子又各自装有十个木箱，这十箱子又分别装有五十个更小的木箱，如此类推。或者可以再作一个比喻，仿佛是对一块组织的剖面进行各种倍数的放大。这样我们谈到某种要求满足或平衡的需要时，可以更明确地说是吃的需要，再具体些，填满肚子的需要直至对蛋白质的需要甚至对某种特定蛋白质的需要等等。我们现在掌握的一览表，大都不加区别地包括进了在不同放大倍数上的需要。由于这种混淆，可以理解，一些一览表可能包括三种或四种需要，另一些则包括数百种需要。如果我们愿意，我们可以有这样一种内驱力一览表，它包括从一到一百万的任何一个数量的内驱力，其多少完全取决于分析的具体性程度。应当认识到，如果我们试图讨论基本的欲望，就应该将它们清楚地

理解为分属不同系列，不同的基本类型，或者基本范畴。换言之，这样一种基本目标的列举应是抽象的分类而不是编成目录的一览表(12)。

而且，所有已公布的内驱力的一览表似乎都显示出各种内驱力之间的相互排斥。然而事实上不但没有相互的排斥，它们的相互重叠甚至使我们几乎不可能完全清楚和严格地把一种内驱力同其他内驱力分开。在对内驱力理论的任何评论中也应指出，内驱力概念本身多半出自对生理需要的过份关注。在对待这些需要时，区别刺激物(instigation)，有动机的行为，目的物是非常容易的。但是，当我们谈到爱的欲望时，要区分内驱力和目的物却不容易。在这里，内驱力，欲望，目的，主动性似乎都是一回事。

动机生活的分类

现在可利用的证据的重要性似乎向我指出，任何动机生活分类所唯一依据的坚固的根本的基础是基本的目标或需要，而不是任何一般的刺激物意义上的内驱力一览表(是“吸引”而不是“推动”)。动力原则在心理学的理论建设中强调不断变化，而只有基本的目的才在这种不断变化中保持不变。我们早已讨论过的考虑就支持这一论点，不必进一步证明。既然我们已经看到有动机的行为可以表示很多东西，它自然就不是分类的一个良好基础。同理，特殊的目的物也不是分类的良好基础。一个对食物有欲望的人，以适当方式来获取食物，然后吃和咀嚼食物，这实际上可能是在寻求安全而不是食物。一个正在经历性欲、求爱、完成性行为的全部过程的人，也许实际上是在寻求尊重，而不是性的满足。内省地出现在意识中的内驱力，动机行为，甚至被明确追求的目的物或结果，它们没有一个可作为人类动机生活的动力分类的坚实基础。

但愿仅仅靠逻辑的排除过程，最后给我们留下主要为无意识的基本的目的或需要，以作为动机理论分类的坚实基础。①

动机和动物资料

学院派的心理学家在动机领域的研究里主要依靠动物实验。不言而喻，白鼠不是人，然而，不幸还须将此再强调一遍，因为动物实验的结果经常被作为我们对于人性的理论研究所必须依据的基本材料②。动物资料当然是可以大有用处的，但必须要用得谨慎和明智。

我的论点主张动机理论必须以人为中心，而不是以动物为中心。下面一些进一步的考虑与这个论点相关联。首先让我们讨论本能的概念。本能可以确定地解释为一个动机单位，在这个动机单位里，内驱力，有动机的行为，以及目的物或者目标效果，都明显地由遗传所决定。当我们沿种系阶梯上升，我们所解释的本能有一种逐步消失的倾向。例如，对于白鼠，按照我们的定义，可以公正地说，它们有饥饿本能，性本能，母性本能。至于猴子性本能已肯定消失，饥饿本能明显地在各方面已减弱，仅有母性本能还肯定存在。在人类那里，按照我们的定义，这三种本能都已消失，在它们的位置上只留下遗传反射，遗传内驱力，自发学习(Antogenons learning)，有目的行为中的文化学习以及目的物选择中的文化学习等的混合物(见第六章)。因此，如果我们细察人类的性生活，就会发现，纯

① 参见默里(Murray)的《人格探索》以及其他人关于这些观点的更详细的讨论(346)。

② 例如P.T.杨(492)武断地从动机理论中排除了目的或目标概念，原因是我们无法问一只白鼠它的目标是什么；但还有必要在这里指出我们可以问一个人他的目的是什么吗？因为无法问清白鼠的目的而将它排除在考虑之外要比因为同样的原因而把目的或目标概念排除在动机理论之外要明智得多。

粹的内驱力本身是由遗传决定的，但是，对象的选择以及行为的选择却一定是在生活的历史过程中获得或通过学习取得的。

当我们沿着种系阶梯上升，口味变得越来越重要，饥饿变得越来越不重要。例如，对于食物的选择，在白鼠那里比在猴子那里，变易性少得多，而在猴子那里又比在人那里更少有变易性(302)。

最后，当我们沿种系的阶梯上升，本能逐渐减退，对作为适应工具的文化的依赖将越来越大。那么，假如我们不得不使用动物资料，让我们认清这些事实。举例而言，如果仅仅由于我们人类远远更象猴子而不是白鼠，我们就宁愿选择猴子而不是白鼠作为动机实验的对象(172,202)。

环　境

至今，我们只说到有机体本身的性质。现在有必要至少简单讨论一下有机体所处的情境或环境。我们必须立即承认，如果不与环境和他人发生联系，人类动机几乎不会在行为中得以实现。任何动机理论当然必须重视这一事实，也就是说，它不仅包括有机体本身，而且应包括环境，包括文化的决定作用。

一旦承认了这一点，也应继续告诫理论家，要防备过分注重外部、文化、环境或情景。我们的中心研究对象毕竟是有机体或性格结构。情境理论很容易走这样的极端，使有机体仅仅成为情境中的一个附加物体，大概等同于一个障碍物，或这个机体试图获得的某个对象。我们必须记住，个人在一定程度上创造了他的障碍物和有价值的对象。这些障碍物和对象必须部分地由情境中的机体所规定的方式来界定。我不曾领略过任何一种方法，可以在泛泛地确定或者描述一个情境时抛开在其中活动的特定的机体。事实是，当一个孩子试图得到于他有价值的对象但却受到某种阻力

时，他不仅决定了这个对象有价值，而且决定了这个障碍成其为障碍。在心理学中没有障碍这种东西，只有试图达到某种目的的具体的人的障碍。

我的印象是，当以不充足的动机理论为基础时，极端的或者排他的情境理论发展得最兴旺。比如，任何纯行为理论都完全依靠情境理论来赋与意义。一个以现有的内驱力而不是以目标或者需要为基础的动机理论，为了防止不攻自破，也需要一个强有力的情境理论来支持。然而，一个强调恒定的基本需要的理论证明，这些需要是相对长久的，并且对于有机体实现自身时所处的特殊情境是比较独立的。因为，以最有效的可行的方式并且带有极大的变动性，需要不仅组织自己的活动前景，而且组织甚至创造外界现实。换言之，如果我们接受科夫卡对地理和心理环境所做的区别，那么理解一个地理环境怎样变成一个心理环境的唯一令人满意的方法就是：去理解这个心理环境的组织原则是处于这个特殊环境中的机体的现有目标。

因此，合理的动机理论必须考虑情境，但决不可成为纯粹的情境理论。除非我们为了理解机体所生活的世界，明确愿意放弃探索机体恒常的性质。

为了避免无谓的争执，我要强调我们现在关心的是动机理论，而不是行为理论。行为由几种因素决定，动机是其中一种，环境力量是又一种。动机的研究并不取消或否定情境决定因素的研究，相反，前者是对后者的补充。在一个更大的结构中，它们各有自己的位置。

整 合 作 用

任何动机理论都必须考虑到，机体通常表现为一个整体，但有

时则不然。这是因为，还有一些值得重视的特殊的孤立的条件作用和习惯，以及各种局部的反应、我们所了解的分裂和非整合现象。在日常生活中，正如我们有时同时做好几件事情，机体甚至也可能以非一元化的方式做出反应。

很明显，当机体成功地面临一次极大的欢乐，一个创造性的时刻或一个重大的问题，一个威胁或一个紧急情况时，它在整合作用方面是最为步调一致的。但是当威胁具有压倒优势而机体太虚弱或孤立无助，不能控制这个威胁时，机体便趋于分裂。总的说来，当生活轻松顺利时，机体可以同时做许多事情，向许多方向发展。

我相信，相当一部分看来特殊、孤立的现象，实际上并非如此。通过更深入的研究往往有可能证实，这些现象在整个结构中占据一个有意义的位置，转变性歇斯底里症就是一例。我们眼中的表面的非整合作用，有时也许仅仅反应了我们的无知。不过，我们现在已经掌握了足够的知识以肯定孤立、局部、分裂的反应在一定的情况下是可能的。并且，我们越来越清楚，这类现象不一定是虚弱、病态或者不好的，相反，它们经常被看作是机体的一个最重要的能力的证明，即，机体以不完整的、独特的、或分散的方式对付局部的、熟悉的事情或易于解决的问题，这样，机体的主要能力就可以用于解决更重要或更具挑战性的问题(160)。

无动机的行为

尽管心理学家们几乎普遍接受一个反对命题，我仍然认为这一点很清楚：并非所有行为或反应都是有动机的，至少并非都是一般意义上的对需要的满足的追求，即，寻求需要的或匮乏的东西。成熟、表现、成长、以及自我实现等现象都违背了普遍的动机理论的法则。最好将这些现象看成是表达性的而不是应付性的。我们

将在后面，特别是10章和14章中详细讨论这些现象。

另外，N·默尔(284)强有力地唤起了人们对一种差别的注意。弗洛伊德派论者经常提及这个差别，但从未能使其清晰明白。大多数神经病症或倾向都是基本需要满足的扭曲。这些冲动不知因何缘故，或受到阻碍，或找错了出口，或用错了手段，或与其他需要混淆。其他的症状则相反，它们不再寻求满足，而仅仅是保护性的或防御性的。它们的目的就是防止进一步的伤害、威胁、或者挫折。两类症状的区别犹如两个斗士，其中一个仍旧希望获得最后胜利，另一个不抱丝毫获胜的希望，只是尽可能使自己不至于失败得太惨。

由于认输和绝望肯定与治疗中的预后，与学习的前景，甚至可能与长寿有相当的联系，任何明确的动机理论都必须讨论默尔的区分，以及克里对这种区分的解释(233)。

达到目的的可能性

杜威(108)和桑戴克(449)强调了动机的一个重要方面，即可能性。大多数心理学家完全忽视了这个方面。总的说来，我们有意识地渴望一切实际可能获得的东西。这就是说，关于愿望，我们比心理分析学家可能允许的要现实得多，他们总是专注于无意识欲望。

一个人的收入增加后，他发现自己的希望活跃起来，并且积极地为获得几年前连做梦都不敢想的东西奋斗。一般的美国人希望有汽车、冰箱、电视机，因为获得这些东西的确是可能的事情，他们没有获得快艇或飞机的奢望，因为这些东西实际上距普通的美国人较远，而且很可能他们在无意识中也不存在有这样的希望。

重视达到目的的可能性这个因素，对于理解我们文化中各个

阶级等级之间的动机差别，理解我们的文化与其他较为贫穷的国家和文化在动机上的不同是至关重要的。

现实的影响

与这个问题相关联的，是现实对于无意识冲动的影响。在弗洛伊德看来，一个本我冲动是一个分离的存在，与世界上任何其他事物都没有内在的联系，甚至与其他本我冲动也没有联系。

> 我们可以用比喻来近似地说明本我，我们称它为一种混乱，一锅沸腾的骚动……这些本能给本我以能量，但本我没有组织，没有统一的意志，只有与快乐原则相一致的追求本能需要满足的冲动。逻辑规律——首先是矛盾律——不适合本我的进程。相互矛盾的冲动并列存在，并不相互抵消或者分离，最多它们只是在强大的经济压力下折衷地联合起来，释放它们的能量。绝不能将本我比作虚无，并且我们惊异地发现，本我还违背了哲学家们的断言，即，时间和空间是我们心理活动的必要形式……很自然，本我不懂得价值，不懂得善恶，不懂得道德。与快乐原则非常紧密相联的经济或数量的因素控制了本我的全部进程，本能的精力投入寻求发泄，——按我们的观点，这就是本我的全部内涵。"
>
> （弗洛伊德《新精神分析引论》，1933，P.103—105）

只要现实条件控制、减弱了这些冲动，或者阻止了它们的发泄，它们就成为自我而不是本我的一部分了。

> 可以说，自我是本我的某一部分，它由于接近外部世界并

受外部世界的影响而减弱。它接受外界刺激并保护机体不受其伤害，犹如包住微小的生命物质的外皮层。与外界的这种关系决定了本我。它担负着为本我描绘外界，从而保护本我的作用。因为只有这样，全然不顾外界的优势力量而盲目地极力满足自己本能的本我，才可能逃避毁灭的命运。在执行这一职能的过程中，自我必须观察外部世界并在感知所留下的记忆痕迹中保留一幅外界的真实图画，它必须通过检验现实来排除这幅外界图画中来自兴奋的内部源泉的因素。自我为本我控制通向自动力的路，它在欲望和行动之间插入了思考这个延误因素，在思考过程中，自我利用了储存在记忆中的点滴经验。就这样，自我废黜了对本我的进程有着不可怀疑影响的快乐原则，并且以现实原则代之。现实原则提供了更大的保障和成功的可能性。

(弗洛伊德《新精神分析引论》,1933,P.106)

然而杜威的论点是，成年人的所有冲动，至少特有的冲动，是与现实结合，并且受现实影响的。一句话，这就等于主张根本没有本我冲动。言外之意就是，假如有本我冲动，那么它们在本质上是病态的，而非健康的。

尽管没有经验上的解决方法，我在这里仍然特别提到这个矛盾，因为这是一个至关重要、针锋相对的矛盾。

我们看到，问题不在于弗洛伊德描述的本我冲动是否存在。任何一个精神分析学家都会证明，不顾现实、常识、逻辑，甚至不顾个人利益的幻想冲动都可能出现。问题在于，这些幻想冲动究竟是疾病或退化的证据，还是健康人最内在的精髓的展现？在生命的历史中，初期的幻想究竟是从何时由于对现实的感知而开始减弱的？这个时间对于神经病患者和健康人是否都一样？高效率工作的人

是否能完全避免这种影响而保持其动机生活的某一个隐秘的角落?或者假如大家的确都有这些完全源于机体内部的冲动,那么我们就必须问:它们何时出现?在什么条件下出现?它们一定会象弗洛伊德设想的那样制造麻烦吗?它们必须与现实对立吗?

了解健康动机

我们关于人类动机的大部分知识并非来自心理学家,而是来自治疗病人的精神治疗家。这些病人既是有用资料的来源也是谬误的来源,因为他们显然代表了人口中质量较低的部分。甚至在原则上,也应该拒绝让神经病患者的动机生活成为健康动机的范例。健康并不仅仅是没什么病或根本没有病。任何值得关注的动机理论除讨论有缺陷人的防御手段外,还必须讨论健康强健的人的最高能力。同时,还必须解释人类历史上最伟大最杰出人物所关心的全部最重要的事情。

仅仅从患病者那里我们永远不会取得这种认识。我们还必须将注意力转向健康人。动机理论必须具有更积极的研究倾向。

第四章 人类动机理论

导 言

这一章试图系统地阐述一个积极的动机理论。它将满足前一章列举的理论要求，同时又符合已知的、临床的、观察的，以及经验的事实。但它最主要是由临床经验直接导出的。我想，这个理论符合詹姆士和杜威的机能主义传统，并且与韦特海默、戈尔德斯坦和格式塔心理学的整体论，以及弗洛伊德和阿德勒的精神动力论相融合。这种融合或综合可以称为整体动力理论。

基本需要——生理需要

通常作为动机理论基点的需要是所谓的生理驱力。最近的两项研究使我们有必要修正我们对这些需要的看法。这两项研究是：(1)体内平衡概念的发展；(2)发现口味(在食物中进行的优先选择)相当有效地指明了体内实际的需要或者匮乏。

体内平衡指的是身体维持血流的经常的正常状态的一种无意识的努力。坎农(Cannon,78)描述了这一过程。其内容有：(1)血液的水含量，(2)盐含量，(3)糖含量，(4)蛋白质含量，(5)脂肪含量，(6)钙含量，(7)氧含量，(8)恒定的氢离子标准(酸碱平衡)(9)血液的常温。很明显，其内容还可以包括其他无机物，以及

荷尔蒙、维生素等等。

杨(Young,491、492)对口味与身体需要之间的关系的研究作了如下概括:如果身体缺乏某种化学物质,人就会趋向于(以一种不完善的方式)发展那种缺少的食物成分的专门口味或癖好。

那么,似乎不可能也不必为基本的生理需要造表。因为,只要人愿意,它们的数字可任意增大或缩小,完全取决于描述的专门性程度。我们不能将所有生理需要都确定为是体内平衡的。现在尚未证实性欲,困倦、纯粹的敏捷(sheer activity)以及动物身上的母性行为是否是体内平衡的。而且,这种表内将不会包括各种感觉上的快意,(如味觉、嗅觉、搔痒,抚摩等),这些快意很可能是生理上的,并可能成为动机行为的目标。我们也不知如何解释这一事实:有机体在趋向于呆滞、懒惰和懈怠的同时,还有活动,刺激和兴奋的需要。

前一章已指出,这些生理驱力或需要应看成是独特的而不是典型的,因为它们是可孤立的,在身体上是可定域的。这就是说,它们既彼此相对孤立,又相对独立于其他层次的动机,也相对独立于作为一个整体的机体。其次,在许多情况下都可能为这种驱力找到一个部位的潜藏的基础。这不如料想的那样普遍准确(疲劳、困倦、母性反应等就是例外),但对于饥饿、性欲,以及渴望的情况却是确切的。

应当再次指出的是,任何生理需要以及包括在内的、完成行为同时起着疏导其他种种需要的作用。比如,一个认为自己饿了的人也许实际上更多地是正在寻求安慰或依赖,而不是蛋白质或维生素。反之,有可能通过其他活动,如渴水,抽烟等来部分地满足饥饿感。也就是说,这些生理需要是相对独立的,但并非彻底独立。

毋庸置疑,这些生理需要在所有需要中占绝对优势。具体说,

假如一个人在生活中所有需要都没有得到满足，那么生理需要而不是其他需要最有可能成为他的主要动机。一个同时缺乏食物、安全、爱和尊重的人，对于食物的需要可能最为强烈。

如果所有需要都没有得到满足，并且机体因此而受生理需要的主宰，那么，其他需要可能会全然消失，或者退居幕后。这时就可以公正地说，整个有机体的特点就是饥饿，因为意识几乎完全被饥饿所控制。此时，全部能力都投入到满足饥饿的服务中去。这些能力的状态几乎完全为满足饥饿这一目的所决定。感受器，效应器，智力，记忆，习惯，这一切现在可能仅限于是满足饥饿的工具。对于达到这一目的没有用处的能力则处于休眠状态或者隐蔽起来。在这种极端的情况下，写诗的冲动，买汽车的欲望，对美国历史的兴趣，对一双新鞋的需求等等，都被忘记，或者变得只具有第二位的重要性了。对于一个其饥饿已经达到危险程度的人，除了食物，其他任何兴趣都不存在。他梦里是食物，记忆里是食物，思想活动的中心是食物，他感情的对象是食物。在组织平稳地进食，饮水，或性行为的过程中，通常与生理驱力融合得更为微妙的决定因素现在可以被吞没得如此干净彻底，以致于我们可以在此时（但仅仅是在此时）带着解除痛苦这一绝对目的来谈论纯粹的饥饿驱力和行为。

当人的机体被某种需要主宰时，它还会显示另一个奇异的特性：人关于未来的人生观也有变化的趋势。对于一个长期极度饥饿的人来说，乌托邦就是一个食物充足的地方。他往往会这样想，假如确保他余生的食物来源，他就会感到绝对幸福并且不再有任何其他奢望。生活本身的意义就是吃，其他任何东西都是不重要的。自由、爱、公众感情、尊重、哲学，都被当作无用的奢侈品弃置一边，因为它们不能填饱肚子。可以说，这种人仅仅是为了面包而活着。

不能否认这类情况的真实性，但可以否认它们的普遍性。危急情况在正常运行的和平社会里几乎可以肯定是罕见的。这个明显的道理会被忘记主要应归咎于两个原因：其一，老鼠除生理动机外，很少有其他什么动机，既然在这些动物身上作了这么多有关动机的研究，那么就很容易将老鼠的情况转用于人。其二，人们总是认识不到文化本身也是一种适应性工具，它的主要功能之一就是使生理上的危急情况发生得越来越少。在大多数已知的社会里，经常处于危急状态中的极度饥饿是罕见的，而不是普遍的。至少这在美国是事实。当一个普通的美国公民说："我饿了，"他是在感受食欲而不是饥饿。他只可能偶然遭遇生死攸关的饥饿，一生中可能只有几次。

显然，遮掩高级动机，对人的能力和本性持片面观点的一个有效方法就是使机体长期极度饥饿和干渴。如若有人试图使危急情形典型化，使用人在极度的生理匮乏时期的行为来衡量人的全部目标和欲望，那么他一定对许多事实视而不见。"人只靠面包活着"并不是谬论——但这只有在没有面包时才是事实，那么当面包充足，并且人们腹中长期有食时，欲望又会发生什么变化呢？

其他（更高级的）的需要会立即出现，这些需要（而不是生理上的饥饿）开始控制机体。当这些需要满足后，又有新的（更高级的）需要出现了，依次类推。我们说人类基本需要组成一个相对的优势层次，就是指这个意思。

这句话的一个重要含义是：在动机理论中，满足成为与匮乏同样重要的概念。因为它将机体从相对更强于生理需要的控制下解放出来，从而允许更社会化的目标出现。生理需要以及它们的局部目的，在长期得到满足时，就不再是行为的活跃的决定因素和组织者了。它们只是以潜能的方式存在，即，如果遭受挫折，它们会再次出现，并控制机体。然而满足了的要求（want）不再是要求。

机体的控制者和行为的组织者只能是未满足的需要。如果饥饿得到满足，它在人目前的原动力中就变得无足轻重了。

这种说法可以表述为一个后面要更详细讨论的假设：正是那些某种需要一直得到满足的人最能忍受将来这种需要的匮乏。然而，过去一直被剥夺了这种需要满足的人对于目前需要满足的反应则将与他们不同。

安全需要

如果生理需要相对充分地得到了满足，接着就会出现一整套新的需要，我们可以把它们大致归为安全需要类（安全、稳定、依赖、免受恐吓、焦燥和混乱的折磨，对体制、秩序、法律、界限的需要；对于保护者实力的要求，等等）。上面谈到的生理需要的所有特点同样适合这些欲望，不过程度稍弱。他们同样可能完全控制机体，几乎可能成为行为的唯一的组织者，调动机体的全部能力来为其服务。因此我们可以将整个机体描述为一个寻求安全的机制，感受器，效应器，智力以及其它能力则主要是寻求安全的工具。正如在饥饿者那里表现的一样。这个压倒一切的目标不仅对于他目前的世界观和人生观，而且对于他未来的人生观都是强有力的决定因素。几乎一切都不如安全重要（甚至有时包括生理需要，它们由于被满足、现在不受重视了）。假如这种状态表现得足够严重，持续得足够长久，那么，处于这种状态中的人可以被描述为仅仅为了安全而活着。

这一章我们的兴趣主要在成年人。但是我们可以通过观察幼儿和儿童来更有效地获得对成年人的安全需要的理解。因为，在他们身上，这些安全需要要简单、明显得多。幼儿对于威胁或者危险的反应更为明显，原因之一在于，他们根本不抑制这个反应。而

我们社会中的成年人却学会不惜任何代价压抑它。因此，当成年人真正感觉到安全受到威胁时，我们可能在表面上看不出这一点。假如幼儿突然受到干扰，或者跌倒，或者受到高声喧闹、闪电或者其他异常的感官刺激的惊吓，或者受到粗鲁地对待，或者在母亲怀中失去支持，或者感到供养不足，等等，他们会全力以赴地作出反应，仿佛遭遇了危险。①

我们在幼儿身上还能看到他们对各式各样的身体不适的更直接的反应。有时，这些不适似乎立即具有本质上的威胁，使幼儿感觉不安全。例如，呕吐、腹痛或者其他剧烈的疼痛会使孩子用不同方式看待整个世界。可以假设，这类痛苦的时刻，在孩子看来，整个世界突然从阳光灿烂变得暗无天日，仿佛变成一个任何事情都可能发生的地方，在这里，一切过去曾是稳定的东西现在变得不稳定了。这样一个因为吃不好食物致病的孩子有一二天会感到害怕，夜里作恶梦，并且还有一种他病前从未出现过的情况，要求保护和一再的保证。最近，一些论述外科手术对儿童心理上的影响的著作充分地证明了这一点(270)。

儿童的安全需要还表现在他喜欢一种安稳的程序或节奏。他似乎需要一个可以预见的有秩序的世界。例如，父母方面的非正义，不公正或相互矛盾似乎使孩子感到焦虑和不安全。这种态度与其说是来源于不公正本身，或者由不公正造成的某些痛苦，不如说这样的待遇是世界变得不可靠，不安全，不可预见的凶兆。在一种至少有一种骨架轮廓的系统里面，儿童似乎能更健壮地成长，在这种系统里，不仅对于现在，而且对于将来，都有某种程序和常规，

① 随着孩子的成长，完备的知识，对周围环境的熟悉以及运动神经的发展，使这些危险变得越来越不可怕，并且越来越容易控制。通过人的生，可以说，教育的一个最重要的目的就是通过知识来使危险的事物化险为夷，比如，我不害怕打雷，因为我知道打雷的原因。

某些可以依靠的东西。儿童心理学家，教师和心理治疗家发现，有限度的许可，而不是不受限制的许可更为儿童欢迎和需要。也许可以这样更精确地来表达这一意思：儿童需要一种有组织、有结构的世界，而不是无组织、无结构的世界。

父母在正常家庭结构的中心地位是无可争辩的。家庭内部的争吵，动手殴打，分居，离婚或死亡往往是特别可怕的。同样，父母对孩子大发脾气，吓唬说要惩罚他，对他进行谩骂，粗声粗气地对他讲话，粗暴地对待他，或者对他实行体罚，这一切有时竟会使孩子惊慌失措，惶恐万分；因此，我们可以假设，这里面所包含的决不仅仅是皮肉之苦。的确，在某些孩子身上，这种恐惧同时也是害怕失去父爱或者母爱的表现；然而，它也可以发生在被完全抛弃的孩子身上，这样的孩子依附于仇视他们的父母似乎不是出于对爱的希望，而纯粹是为了求得安全和保护。

让一个普通的孩子来面临新的、陌生的，奇特的，无法对付的刺激或者情况，常常会引起威胁或者恐惧的反应，例如从父母身边走失，甚至在短时期内同父母分离，面对着陌生的面孔，新的情况或者新的任务，看到奇特、不熟悉或者对应不了的物体，疾病、死亡等等。特别是在这种情况下，孩子会发疯似的依附于父母，这雄辩地证明了父母作为保护人的作用（且不说他们作为食物提供者和爱的提供者的作用）。①

从这些观察以及其他类似的观察中，我们可以归纳出一点：我们社会中的普通儿童以及成年人（在后者身上不甚明显）一般更喜

① 在一组安全感试验中，可以让儿童面临下列情况：一个小爆竹的爆烈声，一张长满胡子的面孔，一次皮下注射，让母亲离开房间，将他放在一张高高的梯子上，让一只老鼠向他爬去，等等。当然，我并不能当真建议故意采用这类试验，因为它们很可能会伤害接受试验的儿童。但此类以及类似的情形在儿童的日常生活中是时常发生的，可以观察到。

欢一个安全、可以预料、有组织、有秩序、有法律的世界。这个世界是他所可以依赖的。在这个世界中，出人意料，无法应付、混乱不堪的事情或者其它有危险的事情是不会发生的；而且在这个世界里，无论遇到了什么情况也会有强大的父母或者保护人使他免遭受难。

在儿童身上可以很容易地观察到这些反应，这从某个方面来说，证明了我们社会中的儿童不安全的感觉极强(或者一句话：他们没被抚养好)。在一个没有威胁、洋溢着爱的家庭中，成长起来的儿童通常不会有我们描述过的那种反应。在这类孩子身上，大部分威胁反应往往起因于连成年人也觉得有危险的事物或情况。

在我们的文化中，健康或者幸运的成年人在安全需要方面享有很大程度的满足。安全、运转顺利、稳定、健全的社会通常都会使自己的成员感到决不会受到野兽，严寒酷暑，强奸、谋杀、动乱、暴政等等的威胁。因此，从一种非常现实的意义上看，不会再有什么安全需要能成为他的有效(active)动机。正如一位吃饱了的人不再感到饥饿。如果我们想直接、清楚地观察到这些需要，我们就必须把目光转向神经质的或者接近神经质的人，转向经济上和社会上的穷途潦倒之辈，或者转向社会动乱，革命或者权威的崩溃。在这两个极端之间，我们只能在下列现象中观察到安全需要的表现：例如一般都愿意找有保障的、可以终身任职的工作，渴望有一个银行户头和各种类型的保险(医药、牙医、失业、残疾、老年保险等)。

在世界上寻求安全和稳定的努力还有一些范围更广的方面，这些方面见于一种极为常见的偏爱：偏爱熟悉的事物，而不是不熟悉的事物(309)；或者是已知的事物，而不是未知的事物。那种想用某一宗教或者世界观把宇宙和宇宙中的人组成某种令人满意的和谐和有意义的整体的倾向，多少也是出于对安全的寻求。在这

里，我们同样可以将一般科学或者哲学列为部分地是由安全需要所促成的（我们在后面将会看到、科学、哲学或者宗教方面的努力同时还有别的促动因素）。

不然的话，则只有在真正的危机状态中，才能将安全需要看作是调动有机体潜能的活跃和支配因素，这些危机状态包括：战争、疾病、自然灾害、犯罪浪潮、社会解组、精神变态、脑损伤，权威的崩溃，长期恶劣的形势等。

在我们的社会里，一些患神经病的成年人在对于安全的渴望上，有很多方面都与感到不安全的儿童一样，只是这种现象在成年人身上表现得更特殊罢了。他们的反应往往是由巨大的、心理上的威胁所引起的，这些威胁存在于一个被认为是敌对的、势不可挡的、充满着威胁的世界之中。这种人的一举一动都表现得好象每时每刻都会有大难临头，也就是说，他随时都好象是在对危急情况作出反应。他的安全需要往往有着独特的表达方式，往往会寻求一位保护人，或者一位可以依赖的更强大的人，或许是一位搞独裁的“元首”。

可以极为有用地将神经病患者描述为保留着童年时式世界观的成年人。也就是说，一个患神经病的成年人，可以说一举一动都仿佛是真的害怕要被打屁股，或者惹母亲不高兴，或者被父母抛弃，或者被夺走食物。仿佛他的孩子气的惧怕心理和对一个危险世界的恐惧反应已经转入了地下，丝毫没有受到长大成人和接受教育过程的触动，现在又随时可以被一些会让儿童感到担惊受怕，威胁重重的刺激因素诱导出来。① 特别是霍妮写了一些有关基本焦虑的很好的文章。

① 并非所有的神经病患者都有不安全感。神经病也可能出现在一个通常感到安全的人身上，它之所以出现是因为他的感情需要和尊敬需要受到了挫折。

在一种类型的神经病中，对安全的寻求表现得最为明晰可辩，这就是不由自主、如痴如醉型的神经病。这类神经病的患者发疯似地想要使世界秩序化、稳定化，以便确保绝不会出现无法控制、无法预料或者并不熟悉的危险情况。他们用各种各样的礼节仪式、清规戒律和程式将自己围护起来，这样，不管发生了什么样的偶然事变都能应付得了；这样，也可以使新的偶然事变不再发生。他们同戈尔德斯坦描述过的脑损伤病例非常相似。这类病人总是想尽各种办法来保持自己的心理平衡，例如通过避免所有奇特、陌生的事物，通过将他们有限的世界整理得一板一眼，井井有条，使这个世界里的任何事情也出不了格。他们试图将世界安排得使任何出人意料的事情（危险）都不可能发生。如果竟然发生了什么出人意料的事情，而且又不是他们自己的过错所致，那他们就会有一种惊惶失措的反应，似乎这个出人意料的事变造成了非常严重的威胁。我们在健康人身上所看到的强烈的偏爱，例如对熟悉的事情的偏爱，到了不正常的人身上，就成了一种生死攸关的需要。对于新奇和未知事物的健康趣味，在一般神经病患者身上是缺乏的或者只是在最低的限度上存在着。

归属和爱的需要

假如生理需要和安全需要都很好地得到了满足，爱、感情和归属的需要就会产生，并且以新的中心，重复着已描述过的整个环节。现在，个人空前强烈地感到缺乏朋友，心爱的人，妻子或孩子。也就是说，他一般渴望同人们有一种充满深情的关系，渴望在他的团体和家庭中有一个位置，他将为达到这个目标而作出努力。他将希望获得一个位置，胜过希望获得世界上的任何其他东西，他甚至可以忘掉，当他感到饥饿的时候，他把爱看得不现实，不必需和

不重要了。此时，他强烈地感到孤独、感到在遭受抛弃、遭受拒绝、举目无亲、浪迹人间的痛苦。

关于归属需要我们掌握的科学资料很少，尽管在小说、自传、诗歌、戏剧以及新兴起的社会问题文学中，它是一个常见的主题。借助文学作品我们大致了解了工业化社会引起的频繁迁徙，漫无目标、流动性过大给儿童身心带来的严重损害。儿童们变得没有根基或蔑视自己的根基，蔑视自己的出身，自己所在的团体；他们被迫同自己的亲朋好友分离、同父母姐弟分离、体会到做一名过客，一名新来乍到者，而不是做一名本地人的滋味。我们还低估了邻里、乡土、族系、同类、同阶层、同伙、熟人同事等种种关系所具有的深刻意义。这里我很高兴地向大家推荐一本以极大的感染力和说服力来叙述这一切的书，它能帮助我们了解我们根深蒂固地要成群结队、要入伙，要有所归属的动物本能。阿德瑞(Ardrey)的《必须服从的土地》(14)将使我们对这一切引起注意。这本书的大胆直率使我获益非浅，因为它强调了我平时疏忽的问题、并迫使我对此认真考虑。也许此书对广大读者也会起到同样的作用。

我相信我们社会的流动性，传统的团体的瓦解，家庭的分崩离析、代沟，持续不断的都市化以及消失的乡村式的亲密、还有美国式友谊的肤浅加剧了人们对接触、亲密、归属的无法满足的渴望以及对战胜目前广为蔓延的异化感、孤独感、疏离感的需要。这一切又一定程度地导致了目前训练小组(T—groups)以及其他自发的，有目的的团体的迅速发展。我强烈地感到相当一部分的青年反叛组织——我不知道有多少或到什么程度的起因是极度地渴望集体感、渴望接触、渴望面对共同的敌人，真正地团结在一起；无论什么敌人，只要它能使一个集体团结起来共同应付外来危险。类似的情形曾发生在士兵之间，他们被共同的外来危险推入一种非同异常的亲密的兄弟关系，结果往往是整个一生他们都会紧密相

依。如果一个好的社会要发展、要健全、它就必须满足人的这一渴望。

在我们的社会中，从适应不良和更严格的病理学的案例来看，这些需要的挫折是最普遍的基本的核心。爱和情感，以及它们在性方面的表现，一般看来是有矛盾心理的，习惯上包括有许多限制和禁忌。实际上，所有精神病理学家都强调，在适应不良的情况下，对于爱的需要的阻挠是造成适应不良情况的基础。因此，在临床研究方面，有许多关于爱的研究，除了生理需要外，我们对于它的了解也许比对其他需要的了解更多。

我们必须强调的是，爱和性并不是同义的。性可以作为一种纯粹的生理需要来研究。一般的性行为是由多方面决定的，也就是不仅由性的需要，也由其他需要决定，其中主要是爱和感情的需要。爱的需要既包括给予别人的爱，也包括接受别人的爱。

自尊需要

除了少数病态的人之外，社会上所有的人都有一种对于他们的稳定的，牢固不变的，通常较高的评价的需要或欲望，有一种对于自尊、自重和来自他人的尊重的需要或欲望。这种需要可以分为两类：第一，对于实力、成就、适当、优势、胜任、面对世界时的自信、独立和自由等欲望。① 第二，对于名誉或威信（来自他人对自

① 我们还不知道这一特殊的愿望是否带有普遍性。关键的问题在于，特别是对于今天来说，那些命中注定要被奴役与统治的人会感到不满并萌发反抗意识吗？根据众所周知的临床数据我们可以认为一个已知真正自由为何物的人（这种自由不是以放弃安全感为代价得来的，而是建立在充分的安全感之上的）是决不会自愿或轻易地允许他的自由被夺走的。但我们并不十分确切地知道，对于那些生而为奴的人，情况是否也相同。请参照 Ref 145 有关这一问题的讨论。

己尊敬或尊重)的欲望。对于地位、声望、荣誉、支配、公认、注意、重要性、高贵或赞赏等的欲望。这些需要比较被阿德勒(Alfred Adler)及其拥护者们所强调，并且比较被弗洛伊德所忽视。然而，今天在精神分析学家和临床心理学家之中，对于它们的突出的重要性产生了越来越广泛的注意。

自尊需要的满足导致一种自信的感情，使人觉得自己在这个世界上有价值、有力量、有能力、有位置，有用处和必不可少。然而这些需要一旦受到挫折，就会产生自卑、弱小以及无能的感觉。这些感觉又会使人丧失基本的信心，使人要求补偿或者产生神经病倾向。从对严重的创伤性的神经病的研究我们很容易明白基本自信的必要性，并且理解到，没有这种自信人们会感到何等无依无靠(222)。①

从神学研究者关于骄傲和傲慢的讨论，从弗罗姆关于一个人对自己性质的虚假的自我知觉的理论，从罗杰斯关于自我的研究，从象兰德(Ayn Rand 388)这样的随笔作者以及其他来源那里，我们越来越认识到基于来自他人的看法，而不是基于真实的能力、以及对于任务的真正的胜任和适合情况的自尊的危险性。最稳定和最健康的自尊是建立在当之无愧的来自他人的尊敬之上，而不是建立在外在的名声、声望以及无根据的奉承之上。即使在这里，将基于单纯的意志力量、决心和责任感所取得的实际的胜任情况和成就，与凭借人的真正的内在天性、素质、遗传基因或者天数，或者如霍尼所说，依靠人的真实自我而不是理想化的虚假自我、非常自然，轻松地取得的成就区分开是很有帮助的(199)。

---

① 对于更广泛的关于自尊问题的讨论，以及各种研究报告，请参见第61页上的书目，以及麦克里兰与合作者的著作(326,327,328)还请参见(473)。

自我实现需要

即使所有这些需要都得到了满足，我们可以经常（假如并非总是）预料新的不满足和不安又将迅速地发展起来，除非个人正在独特地干着他所适合干的事情。一位作曲家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他始终都无法安静。一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必忠实于他自己的本性。这一需要我们就可以称为自我实现（Self--actualization）的需要。关于自我实现的更充分的描述请看第11章。

"自我实现"这一术语是戈尔德斯坦首创的，本书在一种更加特殊和有限的意义上予以采用。它可以归入人对于自我发挥和完成（Self—fulfillment）的欲望，也就是一种使它的潜力得以实现的倾向。这种倾向可以说成是一个人越来越成为独特的哪个人，成为他所能够成为的一切。

满足这一需要所采取的方式在人与人之间是大不相同的。有的人可能想由此成为一位理想的母亲，有的人可能想在体育上大显身手，还有的人可能想表现在绘画或创造发明上。① 在这一层次上，个人间的差异是最大的。

自我实现需要的明显的出现，通常要依赖于前面所说的生理、

---

① 显而易见，创造性行为，例如绘画，与其他任何行为一样是有着多种决定因素的。在具有天赋创造性的人们身上可以看到他们满意与否，幸福与否，是饥饿还是满足。而且创造性活动显然是有报偿的，有改善作用的，或者是有纯经济效益的。我的印象是（当然是通过非正式的实验），通过仔细观察，安全可以区分基本满足满足的人们的艺术与智慧的成果与基本不满足的人们的艺术与智慧的成果。无论如何，这里我们还必须以一种积极的方式将外显行为与它的形形色色的动机或目的区分开来。

安全、爱和自尊需要的满足。

基本需要满足的先决条件

有一些条件是基本需要满足的直接前提。对于它们的威胁似乎就是对基本需要本身的威胁。它们包括言论自由，在无损于他人的前提下的行动自由，表达自由，调查研究和寻求信息的自由，防卫自由、以及集体中的正义、公平、诚实、秩序等等。这些需要遭到挫折会对人们构成威胁或者紧急情况。这些条件不是目的本身，但它们接近目的，因为他们与基本需要的关系太密切，而基本需要显然本身就是唯一的目的。这些条件受到保护是因为没有它们，基本需要的满足就完全不可能，或者至少会受到严重的威胁。

假如我们没有忘记，认识能力（感性和理性学习）是一整套适应性工具，它们除了其他功能之外，还有满足我们的基本需要的作用，很明显，它们所遭遇的任何威胁，任何剥夺或阻碍都会对其自由使用的权利的行为，以至对基本需要本构成间接的威胁。这个观点部分地解决了这样一些普遍的问题：好奇心，对于知识、真理和智慧的追求以及解释宇宙之谜的一成不变的欲望。

因此，我们必须提出另一个假设，并且采用一种与基本需要有关的疏密程度的说法，因为我们已经指出，由于任何有意识的欲望（部分目标）都与基本需要有着或疏或密的关系，它们在本身的重要性上也就有差异。这个论点对于各种举止行为（behavior act）也同样成立。如果一个行动直接有助于基本需要的满足，它在心理上就是重要的；倘若对此间接有益或者贡献较小，那么根据动力心理学观点来看，这个行动则不那么重要。这同样适应于各种防御或者应付手段（defense or coping mechanism）。其中一些与保护或者达到基本需要有直接关系，另一些则只有微弱的和疏

远的联系。的确，如果我们愿意，可以说防御手段有更根本和不太根本之分，并且可以断言，危及更根本的防御比起危急不太根本的防御具有更大的威胁性。（切记这些都归结于它们与基本需要的关系）。

认识和理解的欲望

我们对于认知冲动，对于它们的动力以及病态了解甚少的主要原因在于，它们在临床上并不重要，在由医疗传统（即：旨在消除疾病）主宰的诊所里当然也是如此。在这里，没有传统精神神经病例中纷繁的、使人激动的谜一样的病状。认知心理病理学苍白无力，容易被忽略，认知的精神病态往往被解释为正常的，并不迫切需要治疗。结果，我们在心理治疗和心理动力理论的伟大创立者弗洛伊德、阿德勒和荣格等的著作中全然找不到论述这个主题的内容。没有一个人系统地尝试过创立认知心理疗法。

希勒（Schilder）是我所知道的在其著作中能动地表现好奇心和认识的唯一精神分析学家①。在学院派心理学家中，墨菲、韦特海默和阿斯奇（Asch，19，142，466）探讨过这个问题。到目前为止，我们只是附带地提过认识的需要。获取知识，使宇宙系统化在某种程度上是在世界上获得基本安全的方法，或者对于智者来说，是自我实现的表达方式。另外，探究和表达自由也被作为满足基本需要的前提来详细论述。尽管这些论述有它们的作用，但它们

---

① 然而，人类对于世界、行动、实验有着与生俱来的兴趣。当他们在世界中勇敢地前进时，他们得到了深切的满足。他们并不感到现实对于生存是个威胁。有机体，特别是人体对于世界抱有与生俱来的安全感。只有特殊情况才会产生威胁和匮乏。即使在这种情况下，机体也感觉困难和危险是暂时的，最终会导致一个与世界沟通的新的安全保障。（412，第220页）。

并没有构成对于好奇、学习、推究哲理、实验等的促动作用等问题的最终答案。它们至多只是不完全的答案。

我们知道，获取知识有一些消极的决定因素（焦虑，恐惧）、但除此之外，我们还有合理的理由假设一些根本上是积极的冲动：满足好奇心，了解，解释，理解。

1．类似人类好奇心的东西很容易在高级动物身上观察到。猴子会把东西撕碎，把指头插进窟窿，在各种情境中进行探索，在这些情境中，不大可能有饥饿、害怕、性欲、安抚等情况存在。哈洛的实验（174）以一种可接受的实验方式充分显示了这一点。

2．人类对于特大危险会追根寻源并且做出解释，甚至对于危及生命的情况也不例外。对此，人类历史为我们提供了相当数量的实例。无名的“伽利略”一直层出不穷。

3．对于心理健康者进行的研究表明，作为这一类人的特征，他们着迷于神秘的、未知的杂乱无绪的或者没有答案的事物。这一点似乎正是吸引人之处；这些领域本身就非常有趣味。相比之下，他们对人所共知（the well—known）的事情则感到索然无味。

4．试图从心理病态如强迫性神经病患者（以及一般的神经病患者）中得出推论或许是可行的。戈尔德斯坦所研究的大脑受损伤的士兵，以及麦尔（Maier）的被观察的老鼠（fixated-rats）（285），（在临床观察上）都显示出强硬而急切地固守熟悉的事物，害怕不熟悉的、无规则的意外的事物，害怕无秩序状态的倾向。另一方面，有些现象也许又会指出相反的可能性。这些现象包括非自然的违抗习俗，顽固地反对任何权威，行为狂放不羁，渴望使人震惊等。这些都可能在一些神经病患者以及处于反文化适应过程中的人身上发现。

5．当认知需要受挫折时，很有可能产生真正的心理病态结果（295，314）。下面的临床印象也是中肯的。

6. 我见过几个实例，它们清楚地告诉我，一些变态现象（兴味索然，对生活失去热情，自我厌恶，压抑身体的功能，逐步破坏理性生活和各种趣味等等）① 产生于那些感到生活乏味，工作枯燥的智者中间。我这里至少有一个实例显示了适当的认知治疗消除这些症状的可能性，这个治疗包括恢复业余研究，寻找一个需要更多脑力的工作，以及进行观察思考（insight）。

我见过许多聪明、富裕（prosperous）、无所事事的妇女逐渐发展了这些智力营养缺乏（intellectual inanition）的症状。常常有些人按照我的劝告埋头做一些与他们相称的事情，结果他们自身的症状有所好转或者痊愈了，这足以使我清楚地感觉到认知需要的存在。在那些新闻、消息、事实的来源被切断的国家，在那些官方的理论与明显的现实极相矛盾的国家，至少一部分人采取玩世不恭的态度，不相信任何价值，不抱任何希望，甚至怀疑不言而喻的东西，人与人之间的一般关系的深刻的瓦解、丧失道德，等等。另一部分人似乎采取了更被动的方式：沉闷、顺从、丧失主动性，丧失能力和与世隔绝（coarction）。

7. 了解和理解的需要在幼年晚期和童年期就表现出来，并且可能比成年期更强烈。不仅如此，无论怎样解释，这似乎是成熟的自然产物而不是学习的结果。孩子不必要人教他去好奇，但是却可能被收容教养机关教导不要去好奇，如戈德法布（Goldfarb）的研究（158）。

8. 最后，满足认知冲动使人主观上感到满意，并且产生终极体验（end—expercence）。虽然人们注重所得的成果，注重学习等等，而忽视洞察和理解这一方面，然而不可否认的事实是，在任

① 这个综合病状与里波特（Ribot）（398）和后来的迈尔逊（Myerson）（349）称之为"缺乐症"的现象极为相似，但是他们将后者归于其他起因。

何人的生活中，洞察常常是一个令人感到欢快、幸福、激动的平台(spot)，甚至可能是人一生中很高的一个平台。

以上论及的那种克服困难的现象，那种一旦遭受挫折便出现变态的现象，一些普遍的(跨人种的、跨文化的)现象，那种永不消失(虽然微弱)的持续的压力，个人早期历史上的自然产物以及人们要求满足认知需要，以此做为全面发展人类潜力的一个前提，这一切都说明了基本的认知需要。

但是，这种假设并不全面，但是在我们认识了之后，我们仍受到激励，一方面要使认识越来越细致入微，另一方面又朝着某种宇宙哲学，宇宙神学等的方向使认识越来越广阔博大。我们获得的事实如果是孤立的或者原子式的，它们终究要被理论化，不是被组织就是被分析，或是两者俱全。这个过程被一些人称为寻求意义。那么我们再来假设一些欲望：理解的欲望，系统化的欲望，组织的欲望，分析的欲望，寻找联系和意义的欲望，创立一个价值系统的欲望。

一旦允许讨论这些欲望，我们会发现它们也组成了一个小小的层次系列，其中了解的欲望(the desire to know)优先于理解的欲望(the desire to understand)。我们曾描述过的优势层次集团所具有的一切特征似乎也适用于这个小集团。

我们必须提防那种极易发生的将这些欲望与前面论及的基本需要分离的倾向，即在认知需要和意动需要之间采取绝对的两分法。了解和理解的欲望本身就是意动的，即它们具有力争(striving)的特点，并且如同基本需要一样，也属于人格需要(personality needs)。再者，正如我们所知，这两个集团是相互关连而不是截然分离的；并且我们下面将会看到，它们是彼此协作而又相互对抗的。

审 美 需 要

我们对审美需要的了解比其他需要更少，但是历史、人类美的属性(thehumanities)和美学家的证据不允许我们回避这个令人不快(对于科学家来说)的领域。我曾以经过选择的人为对象，在临床—人格学的基础上努力尝试研究这种现象并且至少使我自己确信，在某些人身上，确有真正的基本的审美需要。丑会使他们致病(以特殊的方式)，身临美的事物会使他们痊愈。他们积极地热望着，只有美才能满足他们的热望。这种现象几乎在所有健康儿童身上都有体现。这种冲动的一些证据发现于所有文化，所有时期，甚至可追溯到洞穴人时代。

审美需要与意动、认知需要的重叠之大使我们不可能将它们截然分离。秩序的需要，对称性的需要，闭合性(closure)的需要，行动完美的需要，规律性的需要，以及结构的需要，可以统统归因于认知的需要，意动的需要或者审美的需要，甚至可归于神经过敏的需要。至于笔者，我将这个研究领域考虑为格式塔心理学和动力心理学的会合点(meeting ground)。例如，当一个人看到一幅斜挂在墙上的画时便有一种强烈的意识冲动要去把它挂直，这意味着什么？

续基本需要的特点

到目前为止，我们把这个层次集团说成仿佛是一个等级固定的集团，然而实际上它并不完全象我们可能表达的那样刻板。的确，我们研究的大多数人的这些基本需要似乎都是按照已经说明过的等级排列的。但是也一直有许多例外。

1．例如，在有些人身上，自尊似乎就比爱更重要。层次序列中的这种最普遍的等级颠倒通常起因于这样一种概念的发展：最有可能获得爱的人是一个意志坚定或者有权威的人，他们令人尊敬或者敬畏，充满自信或者敢做敢为。因此，缺乏爱并且寻求爱的人可能竭力表现得具有进攻性和自信心。然而实质上，他们寻求高度的自尊以及自尊在行为上的表现方式与其说是为了自尊本身，不如说是将它作为达到一种目的的手段，他们的自我表现(self-assertion)是为了爱，而不是自尊本身。

2．另有一些显然是天生具有创造性的人，他们的创造驱力似乎比其他任何一种反向决定因素(counter-determinant)都重要。他们的创造性的出现不是作为由于基本需要的满足释放出的自我实现，而是作为不顾基本需要满足的匮乏的自我实现。

3．有一些人的志向水平可能永远处于压低或者压抑状态，也就是说，在层次序列中占劣势的目标可能干脆被丢失，并且可能永远消失，结果，这个在一种很低的生活水平上度日(如长期失业)的人，可能在余生中继续仅仅满足于获取足够的食物。

4．所谓心理变态人格是永久丧失爱的需要的另一个例证。根据掌握的最好材料来看，这些人从生命的头几个月开始就缺乏爱的哺育，现在已经永远丧失了爱的需要和给予。以及接受感情的能力(就象动物因出生后并未立即锻炼而丧失了吸吮或者啄食的反应能力一样)。

5．等级颠倒的另一个原因是，当一种需要长期得到满足时，其价值就可能被低估。从未体验过长期饥饿的人很容易低估它的效果，将食物看成无足轻重的东西。如果他们为高级需要所控制，这个高级需要的重要性似乎压倒一切。那么很有可能，并且确有其事，他们可能为了这个高级需要而使自己陷入不能满足某种更基本的需要的困境。我们可以预料，在这种更基本的需要长期匮

乏之后，会出现重新估价这两种需要的倾向，这样，优势需要将会在可能曾经将它轻易放弃的人的意识中占据优势地位。例如，一个为保其自尊而宁愿失去工作的人，在经历了六个月左右的饥饿后，可能愿意找回工作，甚至不惜牺牲自己的尊严。

6．对于表面的层次颠倒的另一个不完整解释是，我们一直是从意识中感觉到的需要或欲望的角度而不是从行为的角度来讨论层次优势的。观看行为本身可能给我们带来错误的印象。我们的观点是，当一个人同时缺乏两种需要时，他会想要其中更基本的一个，这并不意味着他一定按照自己的欲望行事。让我们再次强调，除了需要和欲望，行为还有许多的决定因素。

7．也许比这些例外都重要的是那些涉及理想、高尚(high)的社会准则、高尚的价值观等等的例外。具有这类价值观的人会成为殉道者，他们为追求某个理想或价值可以放弃一切。至少在某种程度上我们可以根据一个基本概念(或者假设)来理解这些人。这个概念可以称为由于早期的满足而增强的"挫折容忍力"(frus-bration-tolerance)。在生活中基本需要一直得到满足，特别是在早年得到满足的人似乎发展了一种经受这些需要在目前或将来遭到挫折的罕有力量，这完全是由于他们具有作为基本满足的结果的坚固健康的性格结构。他们是坚强的人，对于不同意见或者对立观点能够泰然处之，他们能够抗拒公众舆论的潮流，能够为坚持真理而付出个人的巨大代价，正是那些给予了爱并且获得了充分的爱，与多人有着深厚友谊的人能够在仇恨、孤立、迫害中岿然不动。

以上所述抽掉了这样一个事实：所有关于挫折容忍力的全面讨论中还包括一定数量的习惯问题。例如，那些习惯于长期忍受某种程度的饥饿的人也许因而能够在一定程度上忍受食物的匮乏。对于形成习惯的倾向和以往的满足哺育了现在的忍受挫折能力的倾向，我们应该在二者之间做一个怎样的平衡呢？这仍旧有待

于进一步的研究。同时我们可以假设两种倾向都在起作用，二者并行不悖，因为它们并不互相冲突。说到增强的挫折容忍力这种现象，最重要的满足似乎很有可能是在生命的头两年中提供的。这就是说，在生命的早年就被培养成坚强，有信心的人往往在后来的任何威胁面前仍旧保持这样的性格。

相对满足的不同程度

到此为止，我们的理论性讨论可能造成一种印象，这五个层次需要的似乎是按下面的关系排列的：如果一个需要得到满足，另一个需要相继产生。这个说法可能会造成这样的虚假印象：一个需要必须百分之百地得到满足，下面的需要才会出现。事实上，对于我们社会中的大多数正常人来说其全部基本需要都部分地得到了满足，同时又都在某种程度上未得到满足。要想更加真实地描述这个层次序列，就应该在这个优势层次序列中逐级减小满足的百分比。例如，为了说明情况，我可以任意假定一些数字，或许一般公民大概满足了85%的生理需要，70%的安全需要，50%的爱的需要，40%的自尊需要，10%的自我实现需要。

至于说到一个新的需要在优势需要满足后出现这一观念，这种出现并不是一种突然的、跳跃的现象，而是缓慢地从无逐渐到有。比如，如果优势需要A仅满足了10%，那么需要B可能还杳无踪影。然而，当需要A得到25%的满足时，需要B可能显露出5%，当需要A满足了75%时，需要B也许显露出50%等等。

需要的无意识特征

这些需要既不一定是有意识，也不一定是无意识的。然而从

整体来看，在一般人身上，它们经常是无意识的。在这一点上，没有必要查找一大堆证据来表明无意识动机的绝对重要性。目前单纯以优先为根据，可以推测无意识动机总的来说比有意识动机重要得多。我们称之为基本需要的东西，通常大部分是无意识的，虽然对于富有经验的人(sophisticated)，借助于恰当的方法，它们可能变为有意识的。

需要的文化特性和普遍性

基本需要的分类还试图重视具体的欲望在不同文化中新表现的表面差异后面的相对统一性。当然，任何具体文化中的某个人的有意识动机的内容通常会与另一个社会中某个人的有意识动机的内容极为不同。然而，人类学家的共同经验是，人们之间，甚至不同社会的人们之间的相近程度远比我们首次与他们接触时产生的印象要大得多，并且随着我们对他们的了解的加深，我们似乎会发现越来越多的共同点。于是我们认识到，最惊人的差异不过是表面的，不是根本的，例如，发型和衣服款式的差异，对食物喜爱的差异等等。我们对基本需要的分类在某种程度上就是试图解释文化与文化之间的表面的多样性后面的这种统一性。但是我们无意强调这种统一性对于所有文化来说都是绝对的。我们的观点仅仅是，它比表面的意识欲望相对更加重要，更普遍，更根本，并且更加接近人类共同的特性。基本需要与表面的欲望或行为相比更加为人类所共有。

行为的多种动机

这些需要绝不能被理解为某种行为的唯一的或者单一的决定

者。举例说，任何看来是由生理需要促动的行为都可能有多种动机，如吃东西、性享乐(sexualplay)等。很久以来，临床心理学家发现，任何行为都可能是多种冲动发泄的渠道。或者换句话说，大多数行为都由多种动机促成。在动机决定因素(motivational determinants)的范围内，任何行为都往往由几个或者全部基本需要同时决定，而非只由其中的一个决定。由一种动机决定的情况往往是例外。吃东西可以部分地是为了填饱肚子，而部分地是为了安抚(comfort)其他需要，改善其他需要的状况。一个人进行性行为，可能不仅出于性欲发泄的目的，而且还要确立自己男性的自信，或者是为了一次征服，获得强者的感觉，或者是为了赢得更基本的感情。作为说明，我想指出，如果不是在实践上，也至少是在理论上对某人的一个单一的行为尽可能进行分析，从中发现生理需要，安全需要，爱的需要，尊重需要，和自我实现需要的表现。这一点与特质心理学(trait psychology)中更幼稚的一派形成鲜明对比。后者用一种品质或者一个动机来解释一种行为，即，一个进攻性行为的根源仅仅是一种进攻性的特质。

行为的多种决定因素

并非所有行为都由基本需要决定。我们甚至可以说并非所有行为都是有动机的。除了动机以外，行为还有许多决定因素。例如，有一类重要的决定因素是所谓外界。至少在理论上，行为完全可以由外界决定，甚至由具体的、孤立的外界刺激决定，如联想，或一些条件反射。如果外界给予"桌子"一词作为刺激，我立即感觉到记忆中桌子的形象，或者想起一把椅子，这种反应当然与我的基本需要毫无关系。

其次，我们可以再次提请注意有关与基本需要接近的程度或

者动机的程度的概念。一些行为的动机非常明确，另一些行为的动机不甚明确，还有一些行为则根本没有动机(但是所有行为都有其决定因素)。

另一个要点是，表现性行为与应对性行为(机能性的努力，目的性的追求)之间具有根本的区别。表现性行为并不试图做什么，它只是人格的反映。蠢人言行愚笨，并不是他想要或者试图这样做，不是他有这样的动机，而完全是由于他就是他。同样，我说话时用男低音而不用男高音或女高音也是一个道理。一个健康孩子的漫不经心的动作，一个愉快的人独自一人时脸上露出的笑容，健康者走路时脚步的轻快和他站立时挺直的姿态，这些都是属于表现性的，非机能性的行为。另外，一个人言谈举止的风格，无论有无动机，几乎总是表现性的(8，486)。

那么，是否所有行为都表现或者反映了性格结构呢？答案是否定的。生搬硬套的、习惯的、机械的或者随俗的行为可能是，也可能不是。与刺激物相关的行为就属于这种情况。

最后有必要强调，行为的表现性和行为的目的性不是两个相互排斥的范畴，一般的行为通常兼容两者。

以动物为中心与以人为中心

这个理论是以人类，而不是以任何低级的、并且可能是更简单的动物为出发点的。在动物身上所获得的很大一部分发现被证明只适于动物而不适于人。研究人的动机要先从研究动物开始是毫无道理的。对于隐藏在这种貌似简单、普遍的谬误后面的逻辑，或更确切地说，对逻辑的背离、哲学家、逻辑学家，以及科学家在各自的多种领域内都已给予了足够的揭露。就象研究地质学、心理学或者生理学不必先研究数学一样，研究人也不必先研究动物。

动机和心理发病理论

日常生活中有意识的动机的内容，根据其与基本目的的接近程度，有着各自不同的重要性。一种对冰淇淋的欲望可能实际上是一种对爱的欲望的间接的表达。果真如此，这种对冰淇淋的欲望就成了极为重要的动机。但如果冰淇淋只被当作爽口之物，或它仅仅引起偶然的食欲，这种欲望则相对不重要了。日常的有意识的欲望应该被看作是征兆，是更基本的需要的表面指示物，假如我们只承认这些表面的欲望的表面价值，我们就会发现自己处于一种完全的混乱状态。这种状态永远不可能解除，因为我们忙于认真处理的是征兆而不是潜伏在征兆后面的东西。

挫伤不重要的欲望不会导致心理病理后果，但挫伤根本上重要的需要却肯定会导致这种后果。因此，任何一种心理发病理论都必须以一种合理的动机理论为基础。冲突或者挫折不一定会致病，只有当它们威胁或者挫伤基本需要或者与基本需要紧密相关的不完整需要时，才会致病。

已经满足的需要的作用

上面已经多次指出，我们的需要通常是在占优势的需要得到满足后才会出现。满足因而在动机理论中具有重要作用。不仅如此，需要一旦满足，就不再起积极的决定或者组织作用。

举例说明，一个基本需要得到满足的人不再有尊重、爱、安全等需要。他只可能在下面这种几乎是玄学的意义上被认为有这类需要：一个吃饱的人有食欲、或者一个装满的瓶子有空隙。如果我们的兴趣仅在于什么东西实际上正在促动我们，而不在于什么东

西已经，将要或者可能促动我们，那么，一个满足了的需要就不是促动因素。对于所有已经完全不存在，完全消失了的实际目的，我们都必须考虑这一点。这一点应该受到强调，因为在我所了解的每一种动机理论中，它不是被忽视就是被否定。极为健康、正常、幸运的人没有性、饥饿、安全、爱、名誉或自尊的需要，只有在具有短暂威胁的偶然时刻，它们才会出现。如果要作补充，我们也必须断言，人人都有全部的病理反应能力，例如巴宾斯基(Babinski)的研究等，因为假如人的神经系统遭到破坏，这些反应就会出现。

正是这些考虑提出了这个大胆的假设：基本需要中的任何一个受到挫折的人完全有理由被设想成一个病人。这相当于我们把缺乏维生素或者无机物的人称为病人。谁会声称爱的匮乏不如维生素的匮乏更重要呢？既然我们了解爱的匮乏的致病作用，谁能说我们乞灵于价值问题的方式比医生诊断和治疗糙皮病或者坏血病时更不科学，更不合逻辑呢？如果允许，我干脆说，一个健康者在根本上受其发展和实现自己最充分的潜力和能力的需要促动。如果一个人在任何活跃的，长期的意义上具有任何其他的基本需要，那么他简直就是一个不健康的人。就象他突然显现出一种强烈的缺盐症或者缺钙症一样，他肯定有病。①

如果这一论点显得不同寻常或者似是而非，读者可以认为它只是在我们不断变换方式考察人类更深层的动机时要出现的许多似是而非的论点之一。当我们探索人究竟想从生活中得到什么之时，我们就接触到了人的本质。

① 如果我们在这种意义上使用"病态"一词，我们还必须公正地正视人与他的社会之间的关系。我们的定义的一个明确的含义是(1)既然一个基本需要受挫折的人应该被看作病人，并且，(2)既然这种基本需要的挫折完全由这个人之外的力量造成，那么(3)这个人的疾病完全导源于这个社会的某种疾病。因此，我们就该这样给良好或者健康的社会下定义：它通过满足人的所有基本需要来允许人的最高级意图出现。

功能自主

阿尔波特(Gordon Allport)已经详细叙述并且总结了这一原理：达到目的的手段可能最终成为满足本身，那时，它们与最初的起源只有历史的联系。人们可能最终会需要它们本身。这一关于在有目标的生活中，学习与变化的巨大重要性的论点，给以往每一件事都附上了一层复杂性。在这两套心理学理论原理之间并不存在矛盾，它们是相互补充的。通过这种途径所获得的需要是否可以根据迄今为止我们所使用的标准看成是基本需要，这是有待进一步研究的课题。无论如何，我们已经看到，高级基本需要经过长期的满足后，可能变得既独立于它们的更强有力的先决条件，又独立于它们本身的满足，也就是说，一个爱的需要在其生命早期得到满足的成年人，在安全、归属以及爱的满足方面，比一般人更加独立。我倾向于将性格结构看成是心理学中功能自主的重要例证。正是那些坚强、健康、自主的人最能经受住爱和声望的损失。然而，在我们的社会中，在这种坚强和健康通常是由于安全、爱、归属和自尊的需要在早年长期得到满足的结果。也就是说，此人的这些方面在功能上已经具有自主性，即独立于曾产生这些方面的满足本身。

第五章　心理学理论中基本需要满足的作用

上一章我们对人类动机进行了探讨，这一章我们考察这一探讨的部分理论后果，并且以此作为对当前片面强调挫折和病理状态的一个积极的或健康的平衡。

我们已经看到，人类动机生活组织的主要原理是基本需要按优势或力量的强弱排成等级。给这个组织以生命的主要动力原则是健康人的优势需要一经满足，相对弱势的需要便会出现。生理需要在尚未得到满足时会主宰机体，同时迫使所有能力为其服务，并组织它们，以使服务达到最高效率。相对的满足平息了这些需要，使下一个层次的需要得以出现。后者继而主宰、组织这个人，结果，他刚从饥饿的困境中跳出来，现在又为安全需要所搅扰。这个原理同样适用于等级集团中其他层次的需要，即爱、自尊和自我实现。

还可能有这样的情况：高级需要也许不是偶尔在低级基本需要的满足后出现，而是在强迫、有意剥夺、放弃或压抑低级基本需要及其满足后出现，(如禁欲主义、理想化、排斥、约束、迫害、孤立等的强化作用)。据说这些情况在东方文化中是普遍的，但我们对其性质以及发生的频率了解甚少。然而，无论如何这类现象与本书的论点并不矛盾，因为我们并未宣称满足是力量或者其他心理急需物(psychological desiderata)的唯一源泉。

满足理论明显地是一个特殊的、有限的或不完整的理论，它不能单独存在，不具有独立的合理性。至少，只有与下列理论结合，

它才可能合理：(1)挫折理论，(2)学习理论，(3)神经病理论，(4)心理健康理论，(5)价值理论，(6)约束理论，等等。行为的心理因素与主观生活、性格结构组成一个复杂的网，这一章只想探索贯穿其中的一条线索。在这当中，我们不是描绘一幅更完美的图画，而是任意假定除了基本需要的满足之外还有其他决定因素，假定满足与匮乏各自都有合意与不合意的后果，假定在重要方面的基本需要的满足与神经病需要的满足不同。

满足一个需要所产生的一些一般后果

任何需要的满足所产生的最根本的后果是这个需要被平息，一个更高级需要出现。① 其他后果是这一基本事实的附带现象。这些从属的后果有：

1. 对于旧的满足物和目的物的独立，对于旧的满足物和目的物的一定程度的轻视，同时，又隶属于迄今一直被忽视，不被需要或只是偶然被需要的新的满足物和目的物。这种新旧交替的现象包含许多第三级的后果。这样，在兴趣方面就有了变化：一些现象首次变得有趣，而旧有的现象则变得乏味，甚至令人厌恶。这等于说人的价值观发生了变化。一般而言，往往有这些情况：(1)在更高估价尚未满足的需要中，力量最强的需要的满足物；(2)轻视其中力量较弱的需要的满足物(并且轻视这些需要的力量)；(3)轻视甚至贬低已经得到满足的需要的满足物(同时贬低这些需要的力量)。这种价值观的改变伴随一个从属的现象：在一个可以粗略断定的范围内重新建立关于未来、乌托邦、天堂和地狱、美好生活、以及个人无意识愿望的满足状态的人生观。

① 所有这些论述只适用于基本需要。

2．以此为前提，认识能力发生变化。由于机体有了新的兴趣和价值观，注意力、感觉、学习、记忆、遗忘、思维，这一切同样在一个可粗略断定的范围内被改变了。

3．这些新的兴趣，新的满足物和新的需要不仅新，而且在某些意义上更高级（参见第7章）。当安全需要满足后，机体被解放出来去寻求爱，独立、尊重、自尊，等等。将机体从较低级和自私的需要的束缚中解放出来的最容易的办法，就是满足这些需要。（当然，还有其他方法）。

4．任何需要的满足，只要是真正的满足，也就是对基本需要而不是对神经病需要或虚假需要的满足，有助于决定性格的形成（见下面）。不仅如此，任何真正的需要的满足都有助于个人的改进、巩固和健康发展。这就是说，任何基本需要的满足（只要我们能够孤立地谈论这个满足），都是背离神经病的方向而向健康的方向迈进了一步。毫无疑问，戈尔德斯坦正是在这个意义上从长远考虑，将任何特定需要的满足都看作是向自我实现前进了一步。

5．除了这些一般后果外，特定需要的满足和过分满足还有一些特殊的后果。例如，如果其他因素相同，安全需要的满足会特别产生一种主观上的安全感，更安稳的睡眠、危险感消失、更大胆、勇敢等。

学习和基本需要的满足

探讨需要满足的意义的一个首要结果，是对于研究者过分夸大联合学习作用的不满的增长。

一般而言，满足后的现象，如在饱餐后任何食欲的消失，在满足安全需要后防御的类型和数量的改变等，都说明了：（1）增长的练习（或重复、使用、实践）的消失；（2）增长的报偿（或满足、赞扬、

强化）的消失；此外，不仅诸如列在本章末尾的表中的那些满足现象，显示了不顾它们在适应中获得改变而轻视联想的规律，而且检验也证实了除了第二位的方式外，任意联想是不包括在内的。所以，如果学习的定义只强调刺激和反应之间的变化是不够的。

需要满足的任务几乎完全限制在内在地欣赏满足物之内。在漫长的过程中，除了对于非基本需要外，可能没有偶然的和任意的选择。对于爱的渴求，可能只有一种名符其实的长久的满足物，即诚实以及令人满意的感情。对于性饥饿、食物饥饿或极度干渴的人，只有性、食物或水才将最终适用。这是一种由韦特海默（465）、科勒（Köhler）（238）以及阿施（Asch）、阿恩海姆（Arnheim）、卡特那等最近的格式塔心理学家作为心理学的中心概念强调的内在的适当。在这里，没有什么偶然的搭配或意外的、任意的并置，也没有什么信号、前兆、或与满足物有关的东西（350）。我们必须用墨菲的疏通作用，而不是纯粹的联想来表达这种情况。

对于联合学习、行为主义学习理论的这一批评的实质，是完全把机体的目的（意图、目标）看成理所当然的事。它彻底解释了不明确的目的的手段的熟练问题。作为对照，此外提出了基本需要理论关于机体最终目的和价值的看法。这些目的存在于机体内部，对于机体具有内在价值。因此，为了达到这些目的，机体将会做任何必要的事，甚至学习一些任意的、不相干的、琐碎和微小的步骤。这些步骤也许是实验者可能提出的达到目的的唯一途径。当这些方法（tricks）不再获得内在满足物（或内在强化物）之时，它们自然就被牺牲掉，以及抛弃掉（熄灭）。

97—101页上列举的那些行为的和主观的改变，似乎清楚地说明了，不能仅由联合学习规律来解释。的确，它很可能只是扮演第二位的角色。假如一位母亲经常吻自己的孩子，那么内驱力本身就会消失，孩子不再渴望亲吻（268）。

甚至用顿悟或者理解(格式塔学习)的获得来进行更有效的辩护，性格特征也不能说完全是学习的结果。这种对学习的态度在某种程度上由于它对精神分析家的发现所表现的冷静而显得较为中肯。但是，由于它理性地强调认识外部世界的本质结构而仍嫌太狭隘。与联合学习或格式塔学习相比，我们需要同人体内的认知和意动的过程有更强有力的联系。〔参见K·勒温的著作(274)，它们毫无疑问地曾有助于解决这一问题。〕

我在这里不打算进行任何详细的讨论，而只是试图提出一些可称为性格学习或内在学习的概念，它们是以性格结构而不是以行为为中心,其主要内容是：(1)独特的(非重要性的)和意味深长的经历的教育作用。(2)由重复的体验引起的感情的变化。(3)由满足——挫折的经历引起的意动的变化。(4)某几类早期经验引起的显著的态度、希望、甚至人生观的转变(266)。(5)由机体的体验选择吸收作用的变化的结构所产生的决定因素。

这样考虑的目的是要获得学习的概念和性格形成之间更为和睦的关系。笔者相信,正如杜威(John DeWey)所指出,最终将典型的、模范的学习解释为性格形成上的变化,即走向自我实现及其超越的运动,对于心理学家来说可能是富有成效的(308,315,317)。

需要的满足和性格的形成

前面的一些考虑只是将需要的满足与一些(甚至可能许多)性格品质的发展牢固地联系在一起。这种理论不过是挫折与心理病理之间早已公认的关系在逻辑上必然的对立物。

如果要把挫折的对立物(即满足)视为敌意的对立物(即友善)的一个优先决定因素同样也是很容易的。精神分析的发现同样强烈地包含有这两种情况。而且,尽管我们还没有明确的理论体系,

但心理治疗的实践却以它对于毫无保留的保证、支持、允许、赞同、许可的强调，即对于患者的安全、爱、保护、自尊、价值等需要的绝对满足的强调承认了我们的假设。对于儿童的爱、独立、安全等的匮乏常常立即给予直接的替代治疗或满足治疗，即——给予爱、独立或安全的满足，其效果尤为明显。不过这种治疗也有限度。

令人遗憾的是实验资料太少了。不过现有的资料已经给人以深刻的印象。例如列维的实验（264—269），这种实验的一般方式是取一组刚出生的动物，例如幼犬，使它们的某种需要，例如吸吮需要得到满足，或遭受一定程度的挫折。

这类实验包括小鸡的啄食行为，婴儿的吸吮行为以及各类动物的活动。在所有的实验中发现，一个充分满足的需要遵循自己特殊的轨道，然后根据其性质，或者是全然消失，如吸吮行为；或者是在实验对象的以后生活中维持最适度的低水平，如活动性。在那些某种需要受到挫折的动物身上出现了各种半病理现象，其中与我们的讨论最有关系的是，第一，坚持已超过正常消亡时期的需要；第二，大大加强了这一需要的活动性。

特别应指出，列维关于爱的需要的实验提出了童年的满足与成年性格形成之间的完整联系（263，268）。健康成年人的许多典型品质是童年爱的需要满足的积极后果，这一点是很明确的。这些品质包括宽容被爱者的独立的能力，忍受爱的匮乏的能力，爱但又不放弃自主性的能力等等。

如果我尽可能明确地、直截了当地描述对立的理论，它可以归纳为：充分热爱孩子的母亲在孩子身上（以奖励、强化、重复等方式）培养了一种以后生活中对爱的需要的力量减弱的倾向，例如，亲吻的可能性减小，更少依恋母亲等等。教会孩子从各个方面寻求感情，并且对感情怀有永不熄灭的渴望的最好途径是，在一定程度上拒绝给他们爱（268）。这是机能自主性原理的又一个例证，它

曾使阿尔波特怀疑当代学习理论。

在谈到对孩子的宽容或者让孩子自由选择的实验时，心理学的教师们总是将性格品质说成是训练的结果。"如果孩子从梦中醒来后，你就把他抱起来，那么，他不是就学会了，在想要人抱他的时候就哭喊起来吗(既然你鼓励了这种哭喊)"?"假如孩子要吃什么你就给什么，难道他不会被宠坏吗?""如果你注意孩子的滑稽举动，他不是就学会装憨弄傻来吸引你的注意了吗?""如果你迁就孩子，他不就会一味地要求放任自流了吗?"仅仅用学习理论是不能回答这些问题的。我们还必须求助于满足理论和机能自主理论。动力儿童心理学和精神病学的一般文献，特别是有关的容许理论的等，可以为我们提供更多的资料。

在能够直接观察到的满足的临床效果中，可以获得另一类支持关于需要满足与性格形成之间关系的论点的资料。任何与人直接接触的人都能获得这类资料，并且可以确信，它们几乎在每次治疗接触中都会出现。

在这点上说服我们自己最简易的方法就是检查基本需要满足所产生的立竿见影的效果。检查从力量最强的需要开始。就生理需要而言，在我们的文化中，我们不会将食物或水的满足视为性格品质，虽然在其他的文化中，我们的态度有可能不同。然而，即使在生理需要的层次上，我们也遇到了对于我们的论点来说是难以决定的两种可能。如果我们可以谈论休息和睡眠的需要，当然也就可以谈论它们的挫折以及挫折的效果(困乏、疲劳、精力不济、萎靡不振、甚至可能有懒惰、嗜眠等等)。这就是原始需要满足的直接后果。它们如果不是公认的性格品质，至少对于人格的研究者有明确的意义。虽然我们尚未习惯于这样考虑问题，但这个观点也适合于性的需要，如性压抑，以及对立面性满足的范畴。不过对此我们还没有适当的词语。

无论如何，我们在谈论安全需要时，基础要稳固得多。担心、恐惧、害怕、焦虑、紧张、不安和极度不安，都是安全需要受到挫折的后果。同类的临床观察清楚地显示了安全需要满足的相应效果(对此，我们也缺乏恰当的词语)，如焦虑以及紧张的消失，具有安宁感，对未来有信心，有把握，感到安全等等。无论使用什么词语，感觉安全的人与终日觉得仿佛是在敌国做间谍者之间有着性格上的区别。

其他基本的情感需要，如归属、爱、尊重和自尊的需要，也是如此。这些需要的满足引发了诸如深情、自尊、自信、可靠等特性。

需要满足的这些直接性格上的后果距离以下的一般品质只有一步之遥：仁慈、慷慨、无私、宽宏(与偏狭相对)、沉着平静、愉快满意以及其他诸如此类的品质。这些品质似乎是一般需要满足的间接后果，即不断改善的心理生活状况的间接后果。

毋庸置疑，不论以狭义还是广义的形式，学习对于这些以及其他性格品质的出现也起了重要作用。现有的资料不允许我们断言，它是否是更强有力的决定因素，这通常被当作徒劳无益的问题而忽视。然而，偏重强调两方中任何一方所产生的后果的对比是相当鲜明的，我们至少必须意识到这个问题。性格教育是否能在课堂里进行？书本、演讲、问答式教育以及劝戒是否是可以使用的最好工具？讲道、全日制学校是否能造就出好人？或者相反，是否好的生活造就出好人？是否爱、温暖、友谊、尊重以及善待儿童对于儿童后来的性格结构有更重大的影响？——这些都是由于坚持两种不同的性格形成理论而提出的两种不同的问题和观点。

满足健康的概念

举例来说，甲在一个危险的丛林中已经生活了几个星期，他靠

偶然发现的食物和水勉强维持生存。在同样的环境中，乙除了能维持生存外还有一支枪，一个入口可以关闭的秘密山洞。丙除了有以上条件外，身边还有两个人。丁比起上述几个人来，身边还多一个最亲爱的朋友。戊身处同一个丛林，除拥有上述所有条件外，他还是那个小群体里很受尊重的领导者。简而言之，我们可以依次称这些人为：勉强维持生存者，安全需要得到满足者，归属需要得到满足者，爱的需要得到满足者，尊重需要得到满足者。

然而，这不仅是一系列不断增加的需要满足，也是一系列不断加强的心理健康程度。[1] 很明显，在其他因素相同的条件下，一个安全、归属、爱的需要得到满足的人，比安全和归属需要得到满足，但在爱的感情上遭受拒绝、挫折的人更健康（根据任何合理的定义）。假如除此外，他又获得了尊重和钦慕，并且进而发展了自尊心，那么他就更加健康了。

因此，似乎需要满足的程度与心理健康的程度有确定的联系。我们是否能够进一步证实这种联系的极限，即证实完全的满足等于理想的健康呢？满足理论至少可以暗示这样一种可能（参见315）。尽管这一问题的答案急待未来的研究，然而仅仅陈述这样的设想都会将我们的视线引向被忽视的事实，并且要求我们重新提出这个古老的、悬而未决的问题。

例如，我们可以承认一定还有其他通往健康的途径。然而，现在我们就有理由提出这样一个问题，放弃基本需要的满足，通过苦行、约束、挫折、悲剧和经受不幸之火锻炼而获得健康的实例究竟有多少？也就是说，以满足或幸福为基础的健康，以及以苦行主义或者挫折、不幸为基础的健康，它们出现的频率是怎样的？

---

[1] 后面指出，这个需要满足的程度不断增加的连续体也可以用来作为人格分类的基础。

这种理论还向我们提出利己这样一个敏感的问题，正如韦特海默和他的学生们提出的一样。他们将所有需要都看成事实上是利己的，以自我为中心的。的确，戈尔德斯坦以及本书都是在高度个人主义的程度上解释自我实现这个最终需要的，但是，对于非常健康的人的经验研究表明，他们既是极有个性的，同时又与社会融洽一致。我们将在第 11 章讨论这一点。

当我们设立满足健康（或者幸福健康）这一概念时，我们无疑是在与戈尔德斯坦，荣格、阿德勒、安吉亚尔、霍妮、弗罗姆、梅、罗杰斯等人走在一起了。而且，那些假定有机体内有一种向更全面的方向发展的积极倾向的人，都会不断地加入我们的行列。

因为，如果我们假定一个典型健康的机体的需要得到满足，从而摆脱了束缚而追求自我实现，那么我们就等于假设这个机体是根据内在的发展倾向从内部发展的，是柏格森意义上的发展，而不是行为主义环境决定论意义上的外部发展。患神经病的机体是一种缺乏某些满足的机体，那些满足只能来自环境。因此，它更多地依赖环境而更少具有自主性和自决性，也就是说，它在更大的程度上是由环境的性质而不是由自身的内在本质塑造的。在健康人身上发现的对于环境的相对独立性当然不意味着与环境缺乏来往，它只意味着在这些接触中，人的目的是根本的决定因素，环境不过是达到自我实现目的的手段。这如果不是地理上的自由，就是心理上的自由（398）。

其他部分地取决于需要满足的现象

下面简单地列举了满足理论提出的较为重要的假设中的几个。其余的列在第 72 页至 79 页。

心 理 治 疗

也许可以认为，基本需要的满足在实际治疗或改进的动力中起根本作用。由于它迄今一直被忽视，我们确实必须承认它至少是这类因素中的一个，并且是特别重要的一个。我们将在第15章更充分地讨论这个论点。

态度、兴趣、趣味、价值观

上面列举了需要的满足和挫折决定兴趣的几种方式。对此可再参看麦尔(Maier)的著作(284)。对这个问题的更深入地研究是可能的，最终必然包括对于道德、价值、伦理的讨论，当然，其范围必须超越礼仪、礼貌以及其他社会风俗。目前的风气是将态度、趣味、兴趣、甚至还有各种价值观却看作是联合学习的结果，似乎除此之外再无其他的决定因素，即，仿佛它们完全是由机体外的任意力量决定的。然而，我们已经看出，内在的需要和满足的效果也在起作用。

人 格 的 分 类

如果我们将基本的感情需要的层次的满足看作是一个直线的连续体，那么我们就有了一个进行人格分类的有用(虽然不完美)的工具。假如大多数人都有类似的机体需要，那么在这些需要得到满足的程度上每个人都能与任何其他人进行比较。这是整体的或有机体的原理，因为它根据一个单一的连续体来对完整的人进行分类，而不是根据大量的、互不联系的连续体来将人的各个部分或

各个方面归类。

厌烦与兴趣

除去过分满足以外，究竟什么是厌烦？在这里，我们又可以发现尚未解决和觉察的问题。为什么与某一幅绘画、某一首乐曲、某一位妇女的屡次接触会产生厌烦？为什么与另一幅绘画、另一首乐曲、另一位妇女的同样次数的接触却产生了更大的兴趣和更大的快乐呢？

愉快、高兴、满意、欢欣、狂喜

需要的满足在健康情绪的产生中起了什么作用？情绪的研究者们长期限于研究挫折在感情上的效果(259)。

社会效果

后面的表中列举了满足看来具有良好社会作用的各个方面。我们提出的有待将来调查研究的论点是，满足人的基本需要(以所有条件相同为前提，抛开一些费解的例外，以及暂时略去匮乏和约束的有益效果)，不仅改善了人的性格结构，而且改善了他作为国内和国际环境中的公民与周围的关系。这一点在政治、经济、教育、历史以及社会学上的意义可能是巨大的、明显的。

挫折水平

也许看起来荒谬，但在一定意义上，需要的满足是需要的挫折

的决定因素。这是因为甚至要到较低的优势需要满足之后，较高的需要才会出现在意识里。从某种意义上看，在需要尚未出现之前，是无所谓挫折的。一个勉强维持生存的人不会为生活中的高级事物而费心。几何学的研究、选举权、自己城市的好名声，尊重、价值等都不会成为他焦虑的中心，他所主要关心的是更基本的物质。只有当一定量的低级需要的满足使他自己达到一个高度，这样他的文明才会足以使他在个人、社会和智力的更广阔范围内感受到挫折。

作为一种推论，我们可以认为，绝大多数人注定要希求他们还不具有的东西，然而又肯定不会感到为众人更普遍的满足而工作是无益的。这样，我们同时又学会不指望任何单一的社会改革，例如妇女选举权、免费教育、无记名投票、工会、良好的居住条件、直接选举等会产生奇迹，但又不低估缓慢发展的现实。

假如人一定要感觉挫折或者焦虑，那么为战争的结束而焦虑，与只关心能活到 70 岁而不是 60 岁相比，前者对社会更有好处。明确地提高挫折的层次（如果我们可以谈论高级挫折和低级挫折），不仅具有个人意义，而且还具有社会意义。几乎可以说这对于犯罪感和羞耻心也同样适用。

娱乐性的愉快的漫无目的的行为以及随意的无心的行为的出现

由于长期以来哲学家、艺术家、诗人的议论，整个这一行为领域一直奇怪地被科学心理学家所忽视。这可能是由于“所有的行为都有动机”这一广泛公认的教条在作怪。笔者认为这是一个错误，但这里不准备辩明。下面的观察结果是铁的事实，即一经满足，机体立即放弃压迫、紧张、紧迫、危急的感觉，允许自己变得懒

散、松弛、被动，允许自己享受阳光、玩耍嬉戏，或者装饰擦洗盆盆罐罐，允许自己观察微不足道的事物，遇事漫不经心，往往无意中习得而不是有意识地追求，一句话，变得相对地无目的了。需要的满足导致了无目的的行为的出现(详细讨论见第14章)。

满足引起的病态

近几年来的生活无疑使我们认识到由物质生活富裕所导致的疾病，其症状包括厌倦感、自私自利、自以为是、"理所当然"的优越感、对一种不成熟的低水平的固恋、人与人之间友爱的丧失等。很显然，在任何一段时间里物质生活或低级需要的生活本身并不能给人们带来满足。

现在我们还面临一种新的、由心理富裕导致病态的可能。也就是说，病的起因是由于患者得到无微不至的爱护、关怀、被宠爱、崇拜、欢迎所包围，被膜拜到忘情的地步，被推到舞台的中心位置，拥有忠诚的仆人，无论在什么地方，各种欲望都能得到满足，甚至成为人们为之自我牺牲和自我克制的对象。

诚然，我们对这些新现象知道得不多，当然更谈不上具有任何发达科学的意义了。我们所根据的是强烈的怀疑、普遍的临床印象、以及儿童心理学家和教育家逐渐形成的观点：单纯的基本需要满足是不够的，对于儿童来说，他们还必须去体验坚强、隐忍、挫折、约束、限制等感受。或者换一种说法，基本需要的满足最好能被仔细地重新定义，否则它很容易被误解为无限度的溺爱、自我克制，无条件的应允、过分的保护以及奉承等。对儿童的爱和尊重必须至少与对自己作为家长或普通意义上的成年人应得到的爱与尊重协调起来。儿童当然是人，但他们不是有经验的人。必须将他们看成是对许多事情不了解，对有些事情一无所知的人。

由满足引起的病态还可能部分地表现为可称为"超越性病态"(metapathology)的东西(314),这是指生活缺乏价值观念、缺乏意义感和充实感。许多人本主义者和存在主义心理学家确信——虽然他们没有充足的依据——全部基本需要的满足并不能自动地解决归属感、价值体系、生活目的、人生意义等问题。至少对某些人,特别是年青人,这是在基本需要满足以外另外需要解决的问题。

最后,我再次提到很少为人理解的事实:人类似乎从来就没有长久地感到过心满意足(291)——与此密切相关的是,人类容易对自己的幸福熟视无睹,忘记幸福或视它为理所当然,甚至不再认为它有价值。对于许多人来说——我们不知道究竟有多少——即使是最强烈的快乐也会变得索然无味,失去新鲜之感(483)。只有体验了丧失、困扰、威胁、甚至是悲剧的经历之后,才能重新认识其价值。对于这类人,特别是那些对实践没有热情、死气沉沉、意志薄弱、无法体验神秘感情、对享受人生、追求快乐有强烈抵触情绪的人,让他们去体验失去幸福的滋味,从而能重新认识身边的幸福,这是十分必要的。

高级需要的功能自主

尽管就一般规律来说,我们在低级需要满足之后才能转向高级需要的满足,但值得观察的现象是,人们在满足了高级需要,并获得了价值和体验之后,高级需要会变得具有自治能力,不再依赖低级需要的满足。人们甚至会蔑视与摒弃使他们得以过上"高级生活"的低级需要的满足,这就象第三代的富裕为第一代的富裕感到过羞耻,受良好教育的移民的后代会对他们的未受过教育的父母感到羞耻一样。

一些很大程度上取决于基本需要的满足的现象

意动-感情

1. 肉体充分满足和厌腻的感觉，包括食物、性、睡眠等方面，以及一些附带后果，如幸福、健康、精力充沛、欢欣、身体惬意。

2. 感到安全、平静、有保障，危险和威胁感消失。

3. 感到有所归属，属于某个集体，感到自己与集体的目标和胜利联系在一起，感到被人承认，有了一个位置。

4. 爱和被爱的感觉，值得爱的感觉，爱的趋同作用的感觉。

5. 自我信赖、自尊、自信的感觉，相信自己的感觉；值得尊重、具有声望、领导能力，以及独立的感觉。

6. 自我实现、自我发挥和自我发展的感觉、越来越彻底地发展和享用自己的资源、潜力的感觉，以及由此而产生的成长、成熟、健康以及意志自由的感觉。

7. 好奇心的满足，更多地学习和了解的感觉。

8. 对于理解的满足，这种满足越来越哲理化；向着范围越来越广，包容性越来越大、越来越单一的哲学或宗教靠近；对于联系和关系的理解更加圆满成熟；敬畏；价值信奉。

9. 对于美的需要的满足，使人颤抖的激动，对于美的震惊，高兴，狂喜，对称感、适合感、条理感或完善感。

10. 高级需要的出现。

11. 暂时或长久地依赖和独立于各种满足物，对于低级需要和低级满足物的不断增强的轻视和独立性。

12. 厌恶和爱好的感情。

13.厌烦和兴趣。

14.价值观的改进;趣味的提高;更好的选择。

15.愉快的兴奋、高兴、欢乐、幸福、满意、平静、安祥、狂喜,它们的强度更大,出现的可能性更大,感情生活更加丰富、健康。

16.狂喜、高峰体验、极度兴奋的情绪、意气风发以及神秘体验的更频繁的出现。

17.抱负水平的改变。

18.挫折水平的改变。

19.走向后动机(314)和存在价值(293)的运动。

认知

1.各类更加敏锐、更有效、更现实的认识。

2.改进了的直觉能力;成功的预感。

3.伴随启发和顿悟的神秘体验。

4.更多地以现实-对象-问题为中心;更少地投射和以自我为中心(295,317)。

5.世界观和人生观的改进(指变得更真实、更现实,对自己和他人更少危害性,更加全面,更加整合和具有整体性等等)。

6.更具有创造性、更多的艺术性、诗意、音乐、智慧、科学。

7.更少的刻板得象机器人一般的习惯;更少陈规和旧框框更少强迫性的标签化(rubriczing)(见第13章);透过人为的范畴和成规对于个体、独一无二性的更好的感觉;更少分类化。

8.许多更基本、更深的态度(民主、基本的尊重、对他人的爱、对孩子的爱和尊重,对妇女的尊重等)。

9.更少掺杂感情的学习(即喜爱熟悉的事物),尤其对于重要事物更是如此)。

10.无目的的学习和潜移默化的学习的更大可能性。

11.更少需要简单事物，更以复杂为乐。

性格特质

1.沉着、镇定、平静、内心安宁（与紧张、不安、不愉快、心绪恶劣相对）。

2.慈善、友爱、同情、无私（与残忍相对）。

3.健康的慷慨。

4.宽宏大度（与狭隘、卑鄙、渺小相对）。

5.依靠自己，自尊、信心、信任自己。

6.安全，宁静感、无危险感。

7.友好（与基于性格的敌意相对）。

8.对于挫折的更大的忍受力。

9.容忍不同意见，对不同意见感兴趣，接受个人差异，从而不再有成见和一般性的敌意（但仍然留有判断力）；更崇高的兄弟、同志感情以及兄弟般的爱，对他人的尊敬。

10.更具有勇气，更少有畏惧。

11.心理健康以及它的所有产物；远离神经病、精神变态人格、也许还有精神病。

12.更加深刻的民主（没有担忧，对于值得尊敬者的真切的尊敬）。

13.松弛；更少紧张。

14.更加诚实，真诚，正直；更少假话、更少虚假。

15.更强的意志；更能从责任中得到享受。

人际关系

1.更好的公民、邻居、父母、朋友、爱人。

2.政治、经济、宗教、教育方面的进步和开放。

3．对于妇女、儿童、雇员、以及其他权力较小的少数派或者团体的尊重。

4．更加民主化，更少权威主义。

5．更少无缘无故的敌意，更多的善意，对他人更有兴趣，更容易与他人趋同。

6．对于朋友、爱人(Sweethearts)、领导等有更高的趣味，对人们有更好的判断力，是更好的选择者。

7．更吸引人，更加美丽，更好的人。

8．更好的心理治疗家。

其他各类

1．改变了关于天堂、地狱、乌托邦、美好生活、成功与失败等的图景。

2．走向高级价值；走向高级的"精神生活。"

3．所有表现性行为的变化，例如，微笑、大笑，面部表情、风度、步态、笔迹；趋向于更富有表现性的、更少做作、模仿的行为。

4．活力的更替、倦怠、睡眠、安静、休息、清醒。

5．充满希望，关注未来(与心情不佳、冷漠、无精打采相对)

6．梦幻生活、幻想生活、早期记忆的变化。

7．基本性格之上的道德、伦理、价值观的变化。

8．脱离充满了得失、输赢、竞争对手的生活方式。

第六章　基本需要的似本能性质

对本能理论的重新考察

重新考察本能理论的理由

前面几章概述的关于基本需要的理论提示甚至要求我们重新审议本能理论，这不仅是因为有必要在更基本和不太基本、更健康和不太健康、更自然和不太自然的需要之间做出区分，而且，还因为我们不应无限期地推迟对某些有关问题的重新考察。这样那样的一些基本需要的理论问题已经不可避免地提出来的（353，160），例如，隐含的对文化相对论的排除的问题；隐含的关于体质给定价值的问题，以及联合学习[1]作用范围的必然缩小等等问题。

总之，有相当数量的其他理论的、临床的和实验的研究。它们都一致指出，值得重新估价本能理论，或者以某种形式恢复它。这些都使我们不得不怀疑当前心理学家、社会学家、人类学家对于人的可塑性、灵活性、适应性、以及他们学习能力的过分强调。人似乎有远比现代心理学所估计的更强的自主和自我调节的能力。

---

① 联合学习（associative learning）指苏联巴甫洛夫学派的条件反射学习和美国行为派的操作条件学习，即认为学习是条件刺激与无条件刺激的联合引起的。——译者

1.坎农(Cannon)的体内平衡概念(78)，弗洛伊德的死亡本能,(138)。

2.爱好,或自由选择,或自助餐厅的实验(492,491)。

3.利维(Levy)的本能满足实验(264—269)，以及他评论母亲过份溺爱孩子的著作(263)。

4.各种心理分析研究的发现,指出对孩子大小便训练的过分要求和急于给孩子断奶的有害影响。

5.大量的观察资料使主张循序渐进的教育家、幼儿园工作人员、以及应用儿童心理学家在接触儿童过程中倾向于实行一种更宽容的制度。

6.罗杰斯非指示疗法所依据的概念体系。

7.由活力论者(112)、突生进化论者(46),现代实验胚胎学者(435)，以及象戈尔德斯坦(160)这样的整体论者提供的大量神经病学和生物学的资料，涉及到机体在遭受损坏后自发的再调整。

这些和其他即将提到的一些研究，都强有力地主张我们的机体远比一般所认可的更值得信赖,有更强的自我保护、自我指导、自我控制的能力。此外,我们还可补充一点,各种新近的发展已表明有必要从理论上假定机体内有某种积极生成或自我实现的倾向。这种倾向不同于机体内自我保存、自我平衡或体内平衡等倾向,也不同于适应外界刺激的倾向。这种生长或自我实现的倾向,曾经由亚里士多德、伯格森和其他许多哲学家以一个又一个的模糊形式所假定过。在精神病学家、心理分析家,以及心理学家中，戈尔德斯坦,兰克,荣格,霍尼,弗罗姆,梅,罗杰斯，也都感到有必要提出这种假设。

然而，也许赞同重新考察本能理论的最重要的影响还是来自心理治疗家的经验,特别是心理分析学家的经验。在这一领域,尽管看起来各种事实有些模糊不清、但事实的必然联系是准确无误

的。治疗者不得不把更基本的愿望同不太基本的愿望(或需要,或冲动)区别开来。问题很简单:某些需要遭受挫折会产生病态;而另一些却不会。某些需要的满足会产生健康;另一些却不会。这些更为基本的需要不可思议地"顽固",难以对付。它们反对所有的奉承、取代、贿赂和削弱,没有任何通融的余地,它们只要求适当的内部满足,人们总是有意无意地寻求满足这种需要。这些需要表现得恰如顽固的、不可削弱的、不能再分析的终极的事实,只能作为既定的事实或不可怀疑的基点。几乎精神病学、心理分析、临床心理学、社会工作或儿童治疗等每一学派,无论它们相互间有怎样的分歧,都假定了某种有关本能或似本能需要的学说,这一印象是难以磨灭的。

这些经验明确地提醒我们应考虑到种族的特性,考虑到素质,以及遗传,而不是肤浅的易于控制的习惯。只要必得在这两难抉择中作出任何一种选择,治疗者总是宁肯选择本能来作为基石,而不是选择条件反射或习惯。这当然是不恰当的,因为我们将看到,有另外一些居间的、更恰当的可供选择的对象,从中我们可以作出更令人满意的选择。这就是说并非二者必居其一。

然而,根据一般的动力论要求来看,本能理论,特别是麦克杜格尔和弗洛伊德提出的本能理论,具有某些当时并未被充分理解的优点。它们未被充分理解,这大概也是由于它们的错误太明显。本能论承认以下事实:人是自我促动的,人自己的本性和他所处的环境都有助于决定他的行为;人自己的本性给他提供先决的目的、目标、或价值体系;在良好的条件下,为了避免疾病,他所意欲的常常就是他所需要的(对他是有益的东西);全人类形成一个独一无二的生物族类;除非一个人理解其行为的动机和目标,否则行为就是盲目的;总的说来,机体依赖自身的资源,它经常显现出一种生物性的功能或智能,那是需要做出解释的。

本能理论的失误

我们的看法是：本能理论家的许多错误，尽管根深蒂固，需要反驳，但绝不是本质的或必然的，而且，不少错误是本能论者和他们的批评者共同具有的。

1．语义上和逻辑上的错误最为明显。由于本能论者特意创造一些本能去解释他们不能理解或不能确定其本源的行为，他们的确应受到指责。但自然，我们接受了适当的警告，也无须认为这些本能都是实有的，不必将名称与事实相混淆，也不必进行无效的三段推论。今天，我们对语义学已有极多的了解。

2．我们现在已有更多的人种学、社会学和遗传学的知识，因而能够避免粗陋的种族中心论，阶级中心论、以及庸俗化的社会达尔文主义。这些都曾导致早期本能论者的失败。

我们也必须清楚认识到，本能论者当时从种族学的天真的行为中转向得过于极端，过于彻底，以致这一行动本身就造成一个错误，即：文化相对论。这一学说在过去20年中曾很有影响，得到广泛的认可，但现在却受到广泛的批评（148）。的确，象本能论者以前做过的那样，寻求跨文化的种族的特性，如今是值得重新予以重视的。显然，我们必须（也能够）既避免种族中心主义，又避免极端的文化相对论。例如，工具性行为（手段）与地方文化决定因素的关系比基本需要（目的）更密切，这一点是十分清楚的。

3．20年代及30年代的大多数反本能论者，例如伯纳德、华生、郭任远等，批评本能论的根据是，本能不能根据特定的刺激-反应概念来描述。简言之，就是指责本能不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能的确如此。然而，动力心理学家现在并不着重这种非难。他们一致认为，仅仅用刺激-反应概念是不能解释任何重要的人类完整品质或完整活动的。

这样一种企图只能引起混淆。把反射与标准的低等动物本能混淆起来就是一个典型的例子。前者是纯粹运动神经的动作，后者除此以外还有更多的特点，例如，先定的冲动，表达性行为，应对性行为(coping behavior)，对目的物的追求，以及情感色彩。

4.甚至仅仅从逻辑上来看，我们也没有理由一定得在完全的本能(各部分都充分发展的本能)与非本能之间进行取舍。为什么不能有残存的本能，不能有似本能的某种尚属行为的东西，不能有程度的不同，不能有不完全的本能呢？

有不少低劣作者不加区别地使用本能这个词代表需要、目的、能力、行为、知觉、表现、价值、以及感情的伴随物，有时取其中单独一项的含意，有时代表几项的结合，其结果就形成了不精确用法的大杂烩，正如马莫尔(J·Marmor)(289)和伯纳德(Bernard)(47)指出的那样，几乎每一种已知的人类反应，都被这个或那个作者描述为本能。

我们主要的假说是：人的欲望或基本需要至少在某种可以察觉的程度上是先天给定的。那些与此有关的行为或能力、认识或感情则不一定是先天的，而可能是(按我们的观点)经过学习或引导而获得的，或者是表现性的。(当然，人的许多能力或智能强有力地为遗传所决定或由遗传提供可能，例如，色觉，发音能力等等，但它们与我们这里讨论的问题无关。)这就是说，基本需要的遗传成分可以看成是简单的意动性缺乏，与任何固有的达到目的的行为无关，就象弗洛伊德的本我(id)冲动的盲目、无定向的需求一样。(我们将在下面看到，满足这些基本需要的因素，似乎也可以由某种方式确定为内在固有的。)追求目的的行为(竞争行为)是必须依靠学习才能达到的。

本能论者和他们的反对派的严重错误都在于用非此即彼的两分法而不是按程度的差别来考虑问题。一整套复杂的反应，怎么

能够说要么完全是由遗传决定的，要么完全不是由遗传决定的呢？任何一个结构，无论怎样简单，不可能是只具有基因的决定因素，更不用说任何完整的反应了。即使是孟德尔的甜豌豆也需要空气、水、以及食物。谈到这一点，可以说基因本身也需要一个环境，即邻近的基因。

在另一极端，同样明显的是，没有什么东西能够完全脱离遗传的影响，因为人也是一个生物族类。这一由遗传决定的事实，是任何人类行为、能力、认识能力等等的前提，即，正因为他是人类的一员，他才能做人类所能做的各种事情。而这一人类成员的身份是一个基因问题。

这一站不住脚的两分法所形成的一个混乱的后果是出现了一种倾向，只要有任何习得的迹象显露时，就断言这是非本能的，或者相反，假如有一丁点遗传影响的证据，就判定这是本能的。既然对于大多数甚至全部冲动、能力或情感来说，证实这两种看法都是容易的，这样的争论必然永远不可能解决。

本能论者和反本能者论都走极端。当然，我们不必如此，这完全是一个可以避免的错误。

5．本能理论家所使用的范例是动物的本能。这导致各种错误。例如，不去寻找人类独有的本能。然而，从低等动物研究中得出的最有害的经验酿成了这样一个原理：本能是强大的、牢固的，不可更改、不可控制、不可压抑的。但是，这对鲑，蛙，北极的旅鼠来说也许是真实的，对人类却并非如此。

我们认为，基本需要有着可以察觉的遗传基础，但假如我们仅用肉眼去寻找本能，只是当一种本质显然而且确实独立于环境，并且比全部环境力量更强有力时，才认为它是本能，那么，我们就很可能犯大错误。为什么就不会有虽然似本能但仍然较容易受压抑或控制的需要呢？为什么就不会有容易为习惯、暗示、文化压力、内

疚等等掩饰、更改、甚至抑制的需要呢？(例如，爱的需要似乎就是如此。)也就是说，为什么就不会有弱本能呢？

也许，推动文化论者攻击本能论的力量主要来自这样的误解，即把本能等同于不可抗拒的力量。任何一个人种学家的经验都同这种看法相抵触，所以攻击是可以理解的。但是，假如我们对文化和生物两种因素都有恰当的尊重(笔者就是这样的)，并且，假如我们进一步考虑文化是比似本能的需要更强的力量(笔者就是这样想的)，那么，笔者的下述主张就不是谬论而是理所当然的了：如果我们要使柔弱、微薄的似本能的需要不被更强、更有力的文化所吞没的话，就应该保护它们，而不是相反。它们很可能被吞没，尽管这些似本能的需要在另一种意义上说是强大的，亦即它们顽强地坚持要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的病态后果。

有一个与通常见解对立的反论有助于确立这一论点。我认为，揭露、顿悟和深度治疗——这种治疗实际上包括除催眠治疗和行为治疗之外的所有治疗——从某种意义来说是要揭露、恢复和加强我们那些被削弱了的和失去了的似本能倾向和本能残余，我们那些动物性的自身，我们的主观生物学。这一终极目的在所谓的个人成长实习班里表露得最明显。所有这些——疗法和实习班——都需要人们付出高昂的、痛苦的、长时间的努力，这种努力需要人一生的斗争、耐心和坚韧不拔的精神，即使这样，最终还有可能归于失败。但是，到底有多少猫、狗或鸟需要帮助才能知道怎样去做一只猫、一条狗或一只鸟呢？它们由于冲动而发出的声音十分响亮、清晰和不容怀疑，而我们的声音却是微弱的、混淆不清和容易被忽略的，这样我们就需要帮助才能听到它们。

这就说明动物的自然性为何在自我实现者那里可以看得最清楚，而在神经病人或"一般病人"那里则表现得最不清楚。我甚至可以说，疾病经常意味着一个人的动物本性的丧失。这样，就出现

了下面这一似乎矛盾的情况：在那些精神层次最高的、最有智慧的圣人身上，在那些最有理性的人身上，我们可以见到最清楚的神性和动物性。

6．只注意动物的本能还导致另一个更严重的错误。由于某些也许只有清醒的历史学家才能解释的不可思议的原因，西方文明已普遍相信，我们身上的动物性，是一种恶的动物性，我们大多数的原始冲动是邪恶的，贪婪的，自私的，敌意的。①

神学家把它叫做原罪，或魔鬼。弗洛伊德主义者把它叫做本我。哲学家，经济学家，以及教育家，也用各种各样的名称来称呼它。达尔文是如此赞同这种观点，以致他只看到了动物界的竞争，完全忽视了同样普遍存在的合作，没有注意到克鲁泡特金曾轻而易举地观察到了这一点。

这种世界观的表述方式之一，就是把我们的动物性看成与狼、老虎、猪、秃鹫、或蛇的本性一样，而不是用稍好些或至少温顺些的动物，如鹿、象、狗、或猩猩来比较。这种表达方式，是“将我们的内在本性解释为恶的动物性”，但应指出，如果必须从动物类推到

---

① “难道人类本性原始的无意识的一面不可能被有效地驯服甚至彻底改变吗？如果真的如此，文明就要灭了(P.5)。意识具有训练有素的道德秩序和良好的意愿，但在意识体面的表层下面，潜藏着生命原始的本能的力量，象深渊中的魔鬼一样无休止地吞噬着、生殖着、争斗着。大部分时间看不到它们，然而生命本身却依赖其冲动和能量得以维持。没有它们，生命会象石头一样僵死。但若对其作用毫无约束，生命又会失去自身的意义，退回到只有繁衍和死亡的阶段，也就是原始时代沼泽的繁茂景象(p.1)。本能力量在欧洲引起了动荡激变，在十年之内抹去了文明若干世纪以来的成果……(P.3)只要宗教的和社会的体制能够抑制并且部分满足组成这个社会的个人的内在和外部的生活需要，本能力量就会处于休眠状态，我们甚至往往会忘记它们的存在。然而有时它们从酣睡中苏醒，該着这自然力争斗的喧闹和骚动打乱了我们有秩序的生活，粗暴地将我们从宁静的满足中吵醒。可是，我们却盲目相信，人类的理性不仅已征服了他周围的世界，也征服了内在自然的本能生活的世界。”

人的话，我们最好选择那些与我们最接近的动物，例如类人猿。总的说来，既然这些动物是令人愉快的、可爱的，同我们分享许多善良的特性，那么比较心理学也不会支持恶动物性这种说法(306)。

7. 谈到遗传特性不会变化、不可更改的假定，我们还必须牢记另一种可能：纵然一种特性最初就被基因遗传所决定，它仍然可能改变。甚至如果我们在发现过程中运气不错，这种特性也许很容易改变和控制。如果我们假定癌有一个牢固的遗传成分，也没有必要阻止任何人寻求一种方法来控制它。假如仅根据演绎的理由，我们也得承认有可能证实智商既具有显著的遗传因素，同时又可以由教育或心理治疗加以改进。

8. 与本能论者相比，我们必须容许本能有更多变异的余地。认识和理解的需要似乎只对聪明的个体而言才有明显的力量。对于低能者来说，它们似乎并不存在，至少发展不完全。利维已经证明，母性冲动在妇女中的差异是极大的，以致从某些妇女那里很难看到这种冲动(263)。音乐、数学、艺术等方面的特殊天才，很可能具有基因的决定因素，而大多数人却没有这种基因的决定因素(411)。

似本能的冲动可以全部消失，而动物本能却显然不会消失。例如，在变态人格身上，爱和被爱的需要已经丧失了，而且如我们目前所知，这是一种永久性的丧失，也就是说，这种变态人格是已知的任何精神治疗术医治不好的。我们还有更早的关于奥地利村庄失业(以及苏格兰失业研究)的例子(119)。这些例子表明，长久的失业会严重地损伤心理，以致摧残一些需要。对有些人来讲，这些需要甚至在环境已经变好时仍不能恢复。从纳粹集中营里，也获得了类似的材料。巴特森(Bateson)和米德(34)关于巴厘人的观察或许也是中肯的。成年的巴厘人不是我们西方意义上那种喜爱的人，他们也不必如此。在巴厘岛拍摄的电影表明，婴儿和儿童

对缺乏爱的抱怨和强烈的不满，我们由此只能推断出：这种爱的冲动的丧失，是一种后天的丧失。

9．我们已经看到，本能与对新事物灵活适应和认知适应的能力，在种系的阶梯上往往是相互排斥的。我们对其中一个发现得越多，对另一个可以期待的就越少。这样一来，一个致命的、甚至是悲剧性的错误（考虑到历史后果）很早以前就酿成了，这种错误把人类的本能性冲动与理解力截然分开。很少有人想到，对于人类来说，本能性冲动和理解力可能都是似本能的。更重要的是，它们的结果或者隐含的目标可能是同一的、合作的，而不是对抗性的。

我们的论点是：认识或理解的冲动也许与归属感和友爱的需要一样，是意动的。

在一般的本能-理性的两分法或对比中，相互对抗是被下错了定义的本能和理性。如按照现代知识来正确地划分，它们就不会被看成是相互对立或对抗。作为今天来定义的健康的理性与健康的似本能的冲动，在健康人那里并不互相排斥，而是指向同一个方向，（虽然对不健康的人而言，它们可能是互相对立的）。当前已获得的所有科学资料指出，保护、宽待、爱、尊重儿童，在精神病学上是合乎需要的。这也正是儿童（本能地）所希望的。正是在这种非常明确的、在科学上可检验的意义上，我们断言似本能的需要和理性是合作的而非敌对的。它们表面的对抗是只注意病人而产生的膺象。假如这一论点成立，我们因此就将解决一个古老的难题：本能与理性，谁应该是主人？其实这就象另一个问题一样陈腐：在一个良好的婚姻关系中，应该为主人的是丈夫还是妻子？

10．在本能理论得到理解的全盛时期，产生了许多具有最保守、甚至反民主性质的社会、经济和政治上的推论。正如巴斯托尔（Pastore）（372）在他对麦克杜格尔和桑戴克（笔者愿意加上荣格，

或许还有弗洛伊德)的分析中特别作出的总结性的推论那样。这些推论的产生是由于错误地将遗传与命运等同起来，都看成是无情的、不可抗拒的、不可改塑的。

我们将会看到，这个结论是错误的。柔弱的似本能需要一个慈善的文化孕育它们，使它们出现，得到表现和满足。它们很容易被恶劣的文化环境所摧残。比如在我们的社会，必须有相当大的改进，柔弱的遗传性的需要才能指望得到满足。

无论如何，巴斯托尔(372)把遗传与命运等同起来的相关关系已表明不是固有的。最近已揭示出有必要使用两个而不是一个连续统一体来说明问题。甚至在科学的问题上，开放-保守连续统一体也已让位给社会主义-资本主义和民主-专制两个连续统一体。现在也许还有环境论-专制-社会主义，或者环境论-民主-社会主义，或者环境论-民主-资本主义。

总之，认为本能和社会之间、个人利益和社会利益之间存在着固有的对抗，是一个可怕的未经证明的论证前提。它的主要借口是，对于病态的社会和个人来说，实际上就倾向于这些对抗。但正如本尼迪克特(Benedict)(40,291,312)所证明的，事情并非只能如此。在良好的社会中，至少在她所描述的那种社会中，这不可能是真实的。健康社会状况下的个人利益与社会利益是合作的而不是对抗的。只有在恶劣的个人条件和社会条件下，对个人利益与社会利益的错误看法，不正确的两分法才依然存在。

11.正如大多数动力理论一样，本能理论的缺陷还在于，它没有认识到冲动是在一个强度有差异的层级序列里能动地互相连系的。如果孤立地对待每一个冲动，形形色色的问题一定得不到解决，许多似是而非的问题就会产生。例如，动机生命在本质上的一元性或整体性被抹煞，形成了罗列动机的无法解决的问题。此外，价值或者选择原则也被忽略了，而它们恰是使我们决定一个需要

比另一个需要更高级、更重要、或者更基本的重要尺度。(与整体化相对的)动机生命原素化的最为重要的一个后果就是给本能敞开了通向涅槃、死亡、静寂、体内平衡、自满、稳定的大门，原因在于，孤立地看待需要所能做的唯一的事情，就是迫切要求满足，这就是说，要求它自身的湮灭。

这就忽视了一个明显的事实：任何一个需要的满足，随着它的逐渐平息，其他曾被挤到一旁的较弱的需要就登上突出的地位，力陈各自的要求。需求永不停息。一个需要的满足产生另一个需要。

12.在将本能解释为恶的动物本能的同时，人们认为，在精神错乱者、神经病患者、罪犯、低能者、或孤注一掷者身上，这些恶的动物本能会表现得最为明显。这种情况很自然地产生于这样的学说：良心、理性、以及道德观不过是一种后天的虚饰，与被掩盖的内容在性质上截然不同。前者于后者，恰如手铐之于罪犯。这个误解使文明及其所有机构，包括学校、教堂、法庭、立法机关等等都被说成是抑制恶的兽性的力量。

这个错误十分严重，它酿成种种悲剧。也许，从历史的重要性来看，可以将它与这样一些错误相比：崇信王权神圣，迷信某一宗教的唯一合法性，否认进化论，或者相信地球是平面的。任何一种使人们不信任自己、不信任他人的想法，任何不现实地对人类各种可能性抱悲观态度的想法，都必须对每一场战争，每一次种族对抗，每一次宗教冲突负部分责任。

很奇怪，直至今日，本能论者以及反本能论者仍然坚持这种错误的人性论。那些希望人类有更光明的前景的乐观主义者，人道主义者，一神论者、自由主义者、激进主义者和环境论者，大体上都带着恐惧的心理反对本能理论，因为本能理论已被歪曲了，它似乎把人类宣判为非理性的，诅咒人类永远摆脱不了战争，摆脱不了充

满分裂和对抗的弱肉强食的世界。

本能论者对人性问题也作出了类似错误的解释，而且拒绝与不可回避的命运抗争，他们不过耸耸肩膀就一般地放弃了乐观主义。当然，有些人是非常渴望抛弃乐观主义的。

这使我们联想到那些陷入酒精中毒的人，他们当中有些对此非常热衷，有些则很不情愿，然而最终的效果往往相同。难怪人们发现在许多问题上弗洛伊德与希特勒同属一个阵营。难怪一种恶的动物本能论能迫使象桑戴克和麦克杜格尔这样的非凡人物转向汉密尔顿主义和反民主的结论。

认清似本能的需要并不是恶的，而是中性的，或者是好的，许多似是而非的问题就会迎刃而解。

仅举一例：对孩子的培养将会来一场革命，在培养他们时甚至用不着说一句含有教训意味的恶语。当我们转而承认合理的动物需要时，会促使我们去满足这些需要，使我们更加宽容。

在我们的文化里，一个丧失了部分天真，但尚未被彻底同化的儿童，即，那些健康的动物性需要尚未被完全剥夺的儿童，总是以他所能发明的每一种方式，不断地要求赞许，要求安全、自主、爱等等。对此，复杂的成年人的一般反应却是："喔，他不过是在卖弄、炫耀"，或者说："他只是想引人注意"。于是，就把孩子从成年人跟前轰走，也就是说，这个诊断通常被理解为一道禁令，不要满足孩子的追求，不要评论、不要赞许，不要喝彩。

然而，如果我们逐渐将这些对承诺、爱、以及赞许的恳求视为合理的要求，就象孩子对待饥、渴、寒冷或疼痛的抱怨一样，我们就会自然而然地成为满足者而不是挫伤者。这样做的唯一后果就是给孩子和父母都增添了乐趣，在一起时更愉快，因而也就必然增进相互的爱。

这不应理解为无限度的，毫无区别的宽容。某种最小限度的

文化造型，即通过培养使孩子获得外界文化所要求的习惯，将是必要的，——虽然在基本满足的气氛中，这种外界人为制造的收获不应引起什么特别的麻烦。另外，吸毒的需要，习惯的需要，熟悉的需要，固恋，或其它任何非似本能的需要，是不能放任自流的。最后，我们再次绕过有关挫折、灾难、不幸等等有益的效果问题。

似本能的基本需要

前述所有考虑促使我们提出这样的假设：从某种意义说，基本需要在某种可以察觉的程度上是由体质或遗传决定的。目前，不可能直接证明这个假设，因为所需要的遗传或神经学的技术尚未出现。其他分析形式，例如行为、家庭、社会、人种则大都被用来反驳而不是证实这个遗传假设，只有很明确的情况才是例外，而我们的假设绝不是很明确的。

以下我们尽可能搜集并提出一些可以利用的资料和理论上的研究来支持似本能的假设。

1．提出新假设的主要理由是由于旧的解释的失败。本能论被环境论和行为论联合起来罢黜了。这两种理论几乎完全依仗联合学习来作为基本的、几乎是全能的解释工具。

总的看来，可以很有理由说，这种研究心理学的方法不能解决动力问题，例如动机问题，动机的满足与挫折，以及由此引起的后果，如健康状况、心理病态，心理治疗等。

因而，没有必要进行一场详细的辩论来证实这个结论。只要注意以下这点就够了：临床心理学家、精神病医生、心理分析家、社会工作者、以及所有其他临床工作者，几乎从不采用行为主义理论。他们固执地以一种特别的方法在并不充分的理论基础上营造一个庞大的实用结构。他们往往注重实践而不是注意理论。值得

注意的是，就临床工作者所使用的理论而言，它总是一种粗糙的、非系统的动力论，其中本能总是扮演着重要的角色，这就是弗洛伊德的理论。

一般说来，非临床心理学家在确定似本能的心理冲动方面意见一致。他们认为只有诸如饿、渴等心理冲动才算是似本能的。据此，再借助于条件作用，从而假定所有高级需要都是后天获得或学得的。

这就是说，我们学会爱父母是因为他们供给我们吃的，以及在其它方面满足我们。根据这个理论，爱是满足或交易的副产品，或者正如那些广告者所说的，是顾客的满足。

据笔者所知，没有一个实验曾成功地证明这种理论对于爱、安全、归属、尊重、理解等需要的解释是事实。它不过是没有进一步论证的假设。实际上，人们从未对这些理论作过严格的考察，这或许就是它得以生存的唯一原因。

条件作用的论据当然不支持这个假设，相反，这类需要表现得更象条件作用最初赖以为基础的无条件的反应，而不象次级条件反应。

其实，具有一般观察力的人也可以看出这个理论漏洞百出。母亲为何如此热切地满足一切要求？她自己又有些什么报酬呢？怀孕的损害和分娩的痛苦有何益处？如果这种关系本质上就是一种交易，那么母亲又为何要做赔本的买卖？再者，为什么临床工作者一致坚持说，婴儿不仅需要食物，温暖，良好的护理以及其他诸如此类的满足，而且也需要爱，好象爱是这类满足以外的某种东西？难道爱不过是多余的东西吗？难道仅能满足孩子的要求，但对孩子没有爱的母亲会比穷困但却慈祥的母亲能更多地获得孩子的爱吗？

还有其他一些需要澄清的问题。到底什么是满足——甚至包括生理上的满足？我们不得不假定它是一种生理快感，因为该理论

试图证明一切其它快感都派生于生理快感。但是得到温柔的拥抱、不被粗暴地对待、不被突然摔在地上，不受惊吓等等，这些安全的满足难道是生理满足吗？为什么当对幼儿喁喁细语、温柔微笑，或把他抱在怀里，或对儿童表示关注、亲吻，以及拥抱他们时，他们会显得很快活呢？给予孩子、满足孩子、喂养孩子、为孩子牺牲，从何种意义上讲是有益于给予者的呢？

越来越多的证据表明，满足的方式与满足本身一样有效，这对满足的概念有什么意义呢？喂养的定时与可靠满足了饥饿的需要吗？或者是一些其他因素？允诺所满足的又是哪一种需要呢？尊重孩子的需要又是哪一种需要呢？当孩子需要时，对他断奶或进行大小便训练又满足的是哪一种需要呢？为什么收容所里的孩子无论受到多好的照顾，即生理上得到很好的满足，他们仍常常出现病态的发展呢？(158)假如爱的饥饿最终是对食物的要求，为什么它不能为食物所平息呢？

墨菲的疏通作用的概念(350)在这一点上是非常有用的。他指出任意的联系可以在无条件刺激和任何其他刺激之间发生，因为后一种任意的刺激只是一种信号，而不是满足物本身。当一个人要满足生理需要时(如饥饿)，信号不能给予满足，而只有满足本身才达到目的。只有食物才能减轻饥饿。在一个相当稳定的世界中，信号学将象餐铃一样会产生作用。但更为重要的学习是疏通作用，而不仅仅是联系作用。也就是说，应学习哪些东西是适当的满足物，哪些不是；在这些满足物中，又由于某种原因哪些是最令人满意的或最值得选择的。

笔者所观察到的与我们的论点有关的是：爱的需要、尊重的需要、理解的需要，以及其他诸如此类的需要的健康的满足，是由于疏通作用，亦即内在的适当的满足，而不是任意的联系。凡是任意联系出现的地方，我们就认为是神经病态，是病态的需要，例如

物恋。

在这里，由哈洛和他的同事在威斯康星灵长目动物实验室所作的各种实验是非常重要的(175—178)。在一个著名的实验中，让一群猴婴离开它们的母亲，代之以一个用金属做成的、可以喂奶的母猴和另一个不能喂奶，但裹了一层毛圈织物的母猴。猴婴宁肯选择可以拥抱和依恋的后者作为母亲的代理者，而不是前一个“金属母亲”，尽管从这位母亲处可以得到食物。这些没有母亲的猴婴虽然喂养得很好，但在各方面成长极不正常，包括完全失去了他们自己的母性的“本能”。很明显，即使对于猴子，仅有食物和保护也是远远不够的。

2 .本能的常规生物学标准不会给我们多少帮助，这部份地是因为我们缺乏材料，也因为我们现在必须允许自己怀疑这些标准本身。(参看 Howells 的挑战性的论文[201,202]。它提出了回避这一困难的新的可能性。)

如以上我们所看到的，早期本能论者的一个严重错误是过分强调人与动物世界的连续性，而没有在同时强调人种与所有其他物种的深刻区别。我们至今还可以在他们的著作里看到这种自信的倾向：在一般动物的意义上来解释和罗列本能，以便使每一种本能都适应于任何一种动物。由于这个原因，任何只在人身上有的而在动物身上没是的冲动都被认为是非本能的。当然，任何在人和其它动物身上发现的冲动或需要都因此被证实为本能的，无须进一步的证据。但是，这并不能否定这样一种可能性：一些似本能的需要只有人才有，或者由人与动物界中的黑猩猩所共有，如爱的冲动。通信鸽、鲑、猫、等等，都有自己特殊的不同于其它物种的本能。为什么人种不能有自己特殊的本性呢？

流行的理论认为，当我们进入种系层级上的高级需要阶段时，本能会逐渐消退，而被一种适应性所取代，这种适应性是以大大改

进了的学习、思考、以及交往的能力为基础的。假如我们用低级动物标准来解释本能，把它说成是由先天决定的冲动、感知的冲动、工具行为和技能，以及目标对象（甚至还有表达感情时的伴随物，如果我们能找到观察它的方法的话）构成的混合物，那么，这种理论似乎是真实的。根据这种解释，在白鼠中，我们发现了性本能，母性本能，喂养本能（还有其它本能）。在猴子那里，母性本能仍然存在，喂养本能已经改变并可继续更改，性本能则已消失，只剩下似本能的欲望。猴子要选择性配偶，有效地完成性行为必须通过学习（304）。人类没有留下这些（或其他）本能中的任何一种。性和喂养欲望（urges）保留下类，甚至大概还有母性欲望（263），尽管很微弱。但是工具行为，技能、选择性知觉、目标对象等等必须通过学习才能获得（主要是在疏通意义上的学习）。人类没有本能，只有本能残余。

随着这种进化的发展，当我们在种系阶梯中上升时，我们**可能**会逐渐发现新的（更高级的）欲望，发现另一种本能，它在本质上是似本能的，即在强弱程度上由机体结构和作用所决定的。我们说**可能**，是由于虽然我们大胆提出了我们的假设，但实际上，对低于人类的动物身上的高级欲望我们还是一无所知。这给未来留下了一个任务，即确定在什么程度和意义上，老鼠、狗、猫、以及猴子显示出对安全、归属、爱、尊重、自主、自信、好奇、理解、或美的欲望。（再次提请大家注意，我们这儿论及的是似本能的**冲动**或**欲望**，而**不是**先定的工具行为、能力、或满足方式，即不是本能。）

有一组实验表明，这是一个可验证的假设。克劳福德①，耶基

① Crawford, M.p.《年幼猩猩与共同解决问题》, Comp. Psychel. Monogr., 1937, 14: No. 68.

斯[①]，马斯洛[②] 已证明，幼小的黑猩猩是一种利他的、非控制欲的，友好的，有抚爱能力的动物。这也是所有同他们一起工作的人的印象。沃尔夫[③] 在罗猴、弥猴身上重复了克劳福德的这一实验，发现它们不是这样。那么，眼下我们可以说，在动物界的所有物种之中，只有人与黑猩猩才有利他，友好、爱等一类行为（也许根据普通的观察，狗应该包括在内）。其他这一类的需要，即在人那里比在其他动物那里更强烈的需要，是对信息、对理解、对美的需要（或者是对于对称、秩序、完美的需要等）。当然，没有人会否认，这些欲望在人身上是向高峰发展，而不是趋向废退。人是所有动物中最富有科学、哲学、神学、以及艺术精神的。而且，几乎毋庸置疑，至少对某些人来说，这些都是象安全、爱、等等一样的需要。不过，它们是本能的原基，而不是本能的残余。

不幸，关于这些需要，我们实际上没有实验的或临床上的资料，虽然它们显然是很重要的。

可以根据演绎理由假定：这些欲望的外在的、后天的决定因素虽然无疑是存在的，但也同样无疑是极微弱的。大多数理论家认为或假定，爱的需要是以生理需要的满足为基础，并通过条件作用形成的，例如，我们学着去爱，是因为接受我们爱的人过去是食物-温暖-保障的给予者。这样，这种派生需要说就不得不坚持这样的主张：知识、理解和美的需要是以生理需要的满足为基础，并通过条件作用形成的，即它们过去和现在都是代替食物的信号。可

---

① Yerkes, R. M.，《黑猩猩的生命史和个性》，Amer. Naturalist, 1939, 73, 97—112.

② Maslow, A. H.，《类人灵长目动物的统治欲和社会行为》，J. social Psychol., 1940, 11, 313—321.

③ Wolfle, D., and Wolfle, H. M.，《猴子和幼童中合作行为的发展》，J. genet. Psychol., 1939, 55, 137—175.

是通常的经验几乎根本不支持这种论点。不难看出，它比类似的爱的后天获得论更不可信。

3.本能的文化标准(我们现在说到的这种反应是独立于文化的吗?)是一种决定性的标准,但不幸资料目前尚不明确。笔者的看法是,就其本身而言,它们支持我们考虑的理论，或者与我们考虑的理论一致。然而,必须承认,换一个人审阅同样的材料，完全可以得出相反的结论。

由于笔者的现场经验仅限于与一群印第安人有过短暂接触，而且由于问题取决于人类学家未来的发现而不是心理学家的发现,这儿我们将不再进一步考察这一问题。

4.我们已经谈到过基本需要本质上是似本能的原因,我们为什么认为基本需要本质上是似本能，其中一个原因我们已在上文提到了。这些需要受挫会导致精神疾病,这是所有临床工作者都同意的。然而,对于神经质的需要,对于习惯、吸毒、对熟悉事物的偏爱,以及对于工具性需要来说,这不是事实，只是在某种特殊的意义上,这对完成行动的需要和表达才智能力的需要来说才是事实。(至少,对于这些形形色色的需要能够根据实用或实效来区别，并且应该基于理论和实际的原因来加以区别。)

假如社会创造出价值观念,并使人接受它们,那么，为什么只有某些价值观念在受到挫折时会导致精神疾病？我们学会一日三餐,学会道谢,学会使用叉匙、桌椅,我们穿着衣服、鞋子、夜晚睡在床上,说英语。我们吃牛肉、羊肉,而不吃狗肉、猫肉，我们保持清洁,为等级竞争,对金钱朝思暮想。然而,这一切强大的习惯在受到挫折时可以没有痛苦,甚至间或还有积极的结果。在某些情况下，例如在泛舟或野营时,我们通过轻舒一口气抛开这一切,承认它们的非本质性质。但对于爱、安全或尊重,却决不可能如此。

因此,很明显,基本需要占有一个特殊的心理学和生物学的重

要地位。它们有与众不同的地方。基本需要必须得到满足，否则我们就要得病，谁要是否认这一点，就得拿出证据说明它们不属于似本能的需要。

5．基本需要的满足会导致各种各样的后果：产生有益的、良好的、健康的、自我实现的效应。有益的与良好的这两个词是从生物学的意义而不是先定的（Priori）意义来说的，可以用操作来给它们下定义。只要条件允许，健康的机体本身就倾向于选择并为获取这些结果而努力。

在论及基本需要的满足问题的章节里已经概述过这些心理上和身体上的结果，这里没有必要再进一步考察，只是仍需要指出，这一评判标准并无奥秘或非科学之处。可以很容易地以实验甚至工程为根据来验证这个标准，我们只须记住，这与为一辆汽车选择合适的汽油并无多大差异。假如一辆汽车使用了某种汽油发动得更好，这种汽油对于这辆汽车就比别的汽油更适用。普遍的临床发现是，当安全、爱、以及尊重得到满足时，机体就发挥得更好，感觉更敏锐，智力的使用更充分，更能使思维达到正确的结论，更有效地消化食物，更少患各种疾病，等等。

6．基本需要满足物的必需性使它们自身与其它需要的满足物区别开。出于本性，机体自己指明了满足因素的固有范围，这是不能由他物替换的，而这对于习惯需要，甚至神经质需要却是可能的。也正由于基本需要满足物的必需性，最终将需要与满足物联系在一起的是疏导作用而不是任意的联系（350）。

7．心理治疗的效果对我们的目的相当有利。在笔者看来，似乎所有主要的心理治疗方式都培育、促进、巩固了我们称为基本的、似本能的需要，同时削弱或彻底消除了所谓神经质的需要，直到它们认为自己获得了成功。

特别对那些直截了当地宣称使患者复归自己内在本质的疗

法，例如罗杰斯、弗洛姆、霍妮（Horney）等人的疗法，这是重要的事实。因为，这意味着，人格本身具有某种固有的本质，它不是由治疗家新创造的，而是由他解放出来，以便按它自己的风格成长、发展。如果顿悟和压抑的解除会使反应消失，那么就有理由认为这个反应是异质的，不是内在固有的。反之，如果顿悟使反应更强烈，我们就可以认为它是本质的。同样如霍妮所推论的，假如解除焦虑使患者变得更富有感情，而更少敌意，这难道不表明对于人的本性来说，爱是基本的，而敌意则不是基本的？

关于动机，自我实现、价值、学习、一般认知、人与人之间的关系，文化适应与反文化适应等等理论，从原理上讲有一批宝贵的资料。遗憾的是，这些关于治疗转变的有意义的资料还没有积累起来。

8．对自我实现者进行的临床以及理论的研究清楚地表明了我们的基本需要的重要地位。健康的生活取决于这些需要的满足而不是其他（参见11章），并且，很容易看出，对于似本能假设所要求的满足，自我实现者是在接受冲动而不是控制冲动。总之，我们应为这类研究说话，它还须深入下去，就象研究治疗效果一样。

9．在人类学中，最初对文化相对论不满的抱怨来自现场调查工作者。他们感觉到，文化相对论夸大了民族与民族之间的差异，把这种差异说成是极其深刻而不可调和的，实际情况却并非如此。笔者在一次旅行中获得的第一个重要的经验就是，印第安人首先是人，个体，人类，然后才是黑足印第安人。虽然区别的存在无可置疑，但与共同点相比，差异是表面的。不仅印第安人，而且历史文献中记述的所有种族几乎都有自豪感，愿意受人喜爱，追求尊重和地位，回避焦虑。再者，我们自己文化中可观察到的素质上的差异，在全世界都能观察到，如智力的高低，意志的强弱，活动性或惰性，沉静或激动等等。

甚至在可以见出区别的地方，也可以证实这种人类共性。因为这些区别往往可以马上为人所理解，被认为是任何人在同样情况下都会有的反应，例如对失败、焦虑、居丧、胜利、以及临近死亡的反应一样。

就算这种感情含混不清、不能确定，很难说是科学的，然而，如果我们考虑到上文已经提出和下文还要提出的假说，例如：似本能的需要的微弱声音；自我实现的人的出人意料的超然与自主力，以及他们对文化习俗的反抗；健康概念和适应概念的区别等等，那么，重新考察文化与人格的关系，从而更加重视机体内部力量的决定权，看起来就是富有成效的，至少对于较健康者是如此。

假如一个人在成长时并不考虑这一结构，他的确不会折断骨头，也不会立即出现明显的病态。然而，得到大家一致公认的是，或迟或早，或隐或显，病态将会出现。可以引用普通成年人的神经病作为说明早期对机体内在（虽很微弱）需求蹂躏造成有害后果的例子，这并非很不确切。

那么，人出于保护自己的完整性和内在本质而对抗文化习俗就是，或者应该是心理学以及社会学中一个值得尊重的研究领域。急切地屈服于自己文化中的摧残力量的人，即适应性强的人，也许还不如那些违法者、罪犯、神经病患者健康，这些人也许正是以自身的反应显示了他们有足够的胆量反抗折断自己精神脊梁的文化。而且，从同一考虑中还出现了一个乍看起来似乎是颠倒黑白的反论。教育、文明、理性、宗教、法律、政府统统被大多数人解释为本质上约束本能的压制力量。但是，假如本能惧怕文明比文明惧怕本能更甚这一论点是正确的，假如我们仍希望产生更完善的人、更美好的社会，我们就应从相反的角度看待这个问题：教育、法律、宗教等等至少应起保护、促进、鼓励安全、爱、自尊、自我实现等似本能需要的表达和满足。

10. 这一观点有助于解决和超越哲学中许多古老的矛盾，例如生物性同文化、天生与习得、主观与客观、独特性与普遍性之间的矛盾。之所以如此，是因为揭露治疗、自我寻求治疗、个人成长、"灵魂寻求"技术都是一条发现自己的客观生物本性、动物性和神性，即自己的存在的道路。

不管是哪一个学派，它的大多数心理治疗学家都认为，当透过神经病症深入到那个从来都是存在的，但却被疲病的表层所复盖、掩藏和抑制的核心的时候，他们是在揭露或释放某种更基本的、更真实的、更实在的人格。当霍妮谈到透过虚假自我深入到真实自我这一问题时，她的这一论述很清楚地表明了这一点(199)。关于自我实现的论述也强调使一个人已有的状态变得真实或实际，虽然是以一种潜在的形式。对认同的追求与"成为自己真正是的那个人"一样，也是同样的意思。使自己成为"充分发挥作用"或具有充分的独一无二的和具有真正自我的人含义也是一样(166)。

显而易见，中心任务就是要意识到自己作为一个特殊族类在生物上、气质上和素质上所是的那个人。这正是各种各样的心理分析所要做的事，即帮助人们意识到自己的需要、冲动、情感、快乐和痛苦。但这是一种个人自己内在的生物性、动物性和种族性的现象学，它通过体验生物性而去发现生物性，我们可以把这种生物性称为主观生物性、内省生物性、体验到的生物性等等。

但是，这就等于是对客观性的主观发现，即对种族所特有的人性特征的发现。它还等于是对一般的和普通的东西的个人的发现，是对不受个人影响的超越个人的(甚至超越人类)的东西的个人的发现。一句话，我们可以通过"灵魂探索"，通过科学家的更为通常的外部观察去从主观和客观两方面研究似本能。生物学不仅是一门客观的科学，也可以是一门主观的科学。

如果我把麦克利什(Archibaeb Mac leish)的那首诗略加

释义，我可以说：

一个人并不想要成为什么。

他本来就是如此这般。

第七章　高级需要与低级需要

高级需要与低级需要之间的各种差异

这一章将要论述那些被称为“高级的”与“低级的”需要之间存在的真正心理上以及作用上的差异。这样做是为了证实有机体自己规定了价值的不同等级。这是科学的观察者的记录，不是他们的创造。由于许多人仍旧认为，价值不过是作者根据自己的趣味、偏爱、直觉，未经证实或不可证实的假设所做的任意规定，这样，就有必要论证清楚这一问题。本章的后半部分将要引出论证的结果。

从心理学中排除价值，不仅削弱了心理学，阻碍其全面发展，而且使人类陷入超自然主义，或陷入道德相对论。但如果能证实有机体在先与后、强与弱、高级与低级之间进行着选择，就不能认为一件好事与任何其它好事价值相同，或者在任何恒久的基础上进行选择是不可能的。等 4 章已阐述了这样一个选择原则，基本需要在潜力相对原理的基础上按相当确定的等级排列。这样，安全需要比友爱的需要更强烈，因为当两种需要都受到挫折时，安全需要在各种可证实的方面支配有机体。在这个意义上，生理需要（它们被安排在更低的一个层次）强于安全需要，安全需要强于爱的需要，爱的需要又强于尊重的需要，而后者又强于个人特质的需要——我们称之为自我实现的需要。

这是选择或者说优先的顺序。但同时也是这一章所列举的各种其他意义上的由低级至高级的顺序。

1．高级需要是一种在种系上或进化上发展较迟的产物。我们和一切生物共同具有食物的需要，也许与高级类人猿共有爱的需要。而自我实现的需要（至少须借助创造力）是人类独有的。越是高级的需要，就越为人类所特有。

2．高级需要是较迟的个体发育的产物。任何个体一出生就显出有生理的需要，也许，还以一种初期方式显示有安全需要。比如，它可能会受到恐吓或惊吓，当它依靠的世界显出足够的规律与秩序时，它也许会更好地成长。只有在几个月以后，婴儿才初次表现出有与人亲近的迹象以及有选择的喜爱感。再晚些，我们可以相当清楚地看到，除对安全以及父母爱的需要外，婴儿还表现出对独立、自主、成就、尊重、以及表扬的要求。至于自我实现，甚至莫扎特式的人物也要等到三、四岁。

3．越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切，其满足也就越能更长久地推迟；并且，这种需要也就越容易永远消失。高级需要不大善于支配、组织、以及求助于自主性反应和有机体的其它能力。例如，人们对于安全的需要比对于尊重的需要更偏执、更迫切。剥夺高级需要不象剥夺低级需要那样引起如此疯狂的抵御和紧急的反应。与食物、安全相比，尊重是一种非必需的奢侈。

4．生活在高级需要的水平上，意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，胃口等等。心身研究者多次证实，焦虑、害怕、爱和优势的缺乏等等，除促成不良的心理后果外，往往还造成不良的生理后果。

5．从主观上讲，高级需要不象其它需要一样迫切。它们较不容易被察觉，容易被搞错，容易由于暗示、模仿、或者错误的信念和

习惯而与其它需要混淆。能够辩清自己的需要，即知道自己真正想要什么，是一个重要的心理成就。对于高级需要更是如此。

6．高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感，宁静感，以及内心生活的丰富感。安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。无论如何它们不能产生象爱的满足那样的幸福的热狂与心醉神迷，或宁静、高尚等效果。

7．追求和满足高级需要代表了一种普遍的健康趋势，一种脱离心理病态的趋势。第六章为此提供了证据。

8．高级需要的满足有更多的前提条件。遗传占优势的需要必须在高级需要的满足之前得到满足，仅此一点就足以说明这一问题。因此友爱的需要在意识中的显露，要比安全需要的出现依赖于更多的满足。在更一般意义上可以说，在高级需要的层次上，生活是更复杂了。寻求尊重、地位与寻求友爱相比，涉及更多的人，需要有更大的舞台，更长的过程，更多的手段和分段的目标，以及更多的从属步骤和预备步骤。轮到友爱的需要与安全需要比较时，同样存在上述差异。

9．高级需要的实现要求有更好的外部条件。要让人们彼此相爱，而不仅是免于相互残杀，需要有更好的环境条件（家庭、经济、政治、教育等等）。

10．那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。例如，他们将比较容易适应禁欲生活，比较容易为了原则而抵挡危险，为了自我实现而放弃钱财和名声。与两种需要都熟悉的人，普遍地认为自我尊重是比填满肚子更高更有价值的主观体验。

11．需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即，受爱的趋同作用影响的人数就越多，爱的趋同的平均程度也就越高。在原

则上，我们可以把爱的趋同解释为，两个或更多的人的需要融合为一个单一需要的优势层次。当然，这是程度问题。两个相爱甚笃的人会不加区别地对待彼此的需要。对方的需要，的确也就是他自己的需要。

12. 高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就越少自私。饥饿是以我为中心的，它唯一的满足方式就是让自己得到满足，但是，对爱以及尊重的追求却必然涉及他人，而且涉及他人的满足。已得到足够的基本满足继而寻求友爱和尊重（而不是仅仅寻找食物和安全）的人们，倾向于发展诸如忠诚、友爱、以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公仆等等。

13. 高级需要的满足比低级需要的满足更接近自我实现。假如我们承认自我实现的理论，这就是一个重要的区别。除此以外，它还意味着，对于那些在高级需要层次上生活的人，我们可以期望发现他们有更多更高的趋向自我实现的品质。

14. 高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强、以及更真实的个性。这可能显得与前面的陈述矛盾。前面的陈述指出，生活在高级需要层次意味着更多的爱的趋同，即更多的社会化。不管听上去是否符合逻辑，它却是以经验为根据的现实。实际上，生活在自我实现层次的人既是最爱人类的，又是个人特质发展得最充分的人。这完全支持弗罗姆的论点，即，自爱（或不如说是自尊）与爱他人是协作性的而不是对抗性的。他关于个体性、自发性、自动化的见解也是中肯的(145)。

15. 需要的层次越高，心理治疗就越容易，并且越有效。而在最低的需要层级上，心理治疗几乎没有任何效用。例如，心理治疗不能止住饥饿。

16. 低级需要比高级需要更部位化、更可触知，也更有限度。

饥和渴的躯体感与爱相比要明显得多，而友爱则依次远比尊重更带有躯体性。另外，低级需要的满足远比高级需要的满足更可触知或更可观察。而且，低级需要之所以更有限度，是从它们只须较少满足物就可平息这种意义上来说的。我们只能够吃这么一点食物，然而友爱、尊重、以及认识的满足几乎是无限的。

上述区别的一些后果

上述观点可以概括为两点：第一，高级需要和低级需要具有不同的性质；第二，这样的高级需要与低级需要一样必须归入基本的和给定的人性储备中（而不是不同或相反）。这一定会在心理学和哲学理论上引起许多革命后果。大多数文明同它们的政治、教育、宗教等等理论一道，一直是建立在与这一信念正好对立的观点之上的。总的看来，它们假定人性原始的以及动物的方面严格地限制在对食物、性之类的生理需要上。追求真理、爱、美的高级冲动，被假定为在内在性质上不同于这些动物性需要。而且，这些兴趣被假定为相互对抗、排斥，为了优势地位而不断发生冲突。人们是从站在高级需要一边而反对低级需要这个角度来看待所有文化及其工具的。所以，文化必然是一种控制因素和阻挠因素，充其量是一种不幸的必需品。

认识到高级需要恰如对食物的需要一样是类似本能的和动物性的，这必然具有很多影响，我们可以列举几种如下。

1．也许，最重要的是明白认识和意动的两分法是错误的，是必须予以澄清的。对知识的需要，对理解的需要，对哲学沉思生活的需要，对理论参照系统的需要，对价值系统的需要，这些本身都是意动的，是我们原始的动物本性的一部分（我们是非常特殊的动物）。

既然我们也了解我们的需要并不完全是盲目的，了解它们为文化，现实，以及可能性所更改，那就可以进而推出，认识在它们的发展中扮演了一个值得注意的角色。约翰·杜威主张，需要的真实的存在和界限是依对现实，对满足的可能和不可能的认识而定的。

如果意动在本质上也是认识的，如果认识在本质上也是意动的，那么它们的分歧就是无用的，并且必须抛弃。

2. 许多古老的哲学难题现在必须重新对待了。它们中有些甚至可以看成是建立在对人类动机生活误解基础上的假难题。例如，这可能包括自私和不自私的一般区别这样的问题。假如我们类似本能的爱的冲动，使我们从注视我们的孩子吃好吃的东西，比我们自己吃能得到更多的个人的"自私的"愉快，那么，我们应怎样解释"自私"，怎样把它与"不自私"相区别呢？假如对真理的需要与对食物的需要一样具有动物性，那么，为真理而冒生命危险的人比为食物而冒生命危险的人更少一些"自私"吗？

假如从食物、性、真理、爱、或尊重的满足中能同等地得到动物性快感、自私的愉快和个人的愉快，那么，快感理论就显然需要改正。这意味着，高级需要的快感在低级需要快感衰落的地方，很可能坚持下去。

古典浪漫主义的酒神与太阳神的对立必定会解决。至少就它的某些形式来说，它同样是建立在不合理的动物的低级需要与反动物的高级需要的分裂之上的。与此同时，我们也必然要对理性与非理性的概念，理性与冲动之间的对比，以及作为本能生活对立物的理性生活的一般概念，作很大的修正。

3. 伦理哲学家有许多东西要从对人的动机生活的严密审查中得来。假如我们最高尚的冲动不是被看作勒马的缰绳，而是看作马本身；或者相反，假如我们的动物性需要被看作具有象我们最高

的需要一样的性质，它们之间明晰的分歧又怎么能够坚持下去呢？我们怎能继续相信它们可以有不同的来源呢？

进一步说，假如我们清楚而彻底地认识到，这些高尚而美好的冲动的存在和日益强大从根本上说是首先满足更迫切的动物性需要的结果，我们当然应该更少谈到自我控制、禁止、法律等等，更多地谈到自发性、满足，以及容许等等。在责任的严厉声音与享受的轻快呼唤之间，对立似乎比我们预料的要更少。

4．我们的文化概念以及关于人与文化的关系的概念必须沿着R·本尼迪克特称之为“协同作用”的方向改变(40,291,312)。文化显然是，或者至少应该是满足需要的(314,315)，而不是禁止需要的。此外，它不仅是为人类的需要而创造的，而且也是由人类的需要创造的。文化——个体的分歧需要重新审查。应该更少强调它们的对抗，更多强调它们的合作。

5．认识到人的最好的冲动显然是内在固有的，而不是偶然的和相对的，这对于价值理论一定包含着极大的意义。比如，它意味着根据逻辑来推断价值，或试图从经典和启示中找到它们，都不再是必要的或合乎需要的。很明显，我们需要做的，就是观察和探索。人性自身就具有对这些问题的答案：我怎样才能成为善？我怎样才能幸福？我怎样才能富有成就？当由于患病这些价值被剥夺时，机体就告诉我们它需要什么(从而也就告诉我们它珍视什么)。

6．对这些基本需要的一个研究表明，虽然它们的性质在一个显见的程度上是类似本能的，在许多方面它们却不象我们如此熟悉的低级动物的本能。所有区别中最重要的是一个意外的发现，即，与本能是强大的，令人厌恶和不可改变的这样一个古老假定相反，我们的基本需要虽是类似本能的，却是较弱的。作为意识到的冲动，了解我们真正渴望爱、尊重、知识、哲理、自我实现，等等，从心理学角度来看，这是一个难得的心理成就。不仅如此，基本需要层

次越高，它们就越弱，越容易被改变和压制。最后，它们不是坏的，而是中性的或好的。我们用一个反论来概括，就是：我们人类的本能是如此弱，以致它们需要提防文化、教育、学习的干扰，一句话，需要保护并防止改变。

7．我们对心理治疗（以及教育、抚养孩子，一般意义上良好性格的塑造）的目标的理解必须大大改变。对于许多人，它们仍然意味着受到一整套对固有冲动的禁止和控制。纪律、控制、镇压，是这样一种管理制度的口号。但是，如果我们的治疗意味着一种旨在打破控制和禁戒的力量，那么我们新的，关键的词语将是自发性、释放、自然真实、自我认可，对冲动的觉知、满足、容许。如果我们的本能冲动不是被理解为狮子而是理解为羔羊，如果我们的本能冲动与其说是掠夺性的不如说是友爱性的，与其说是使人憎恶的，不如说是令人赞美的，我们当然应给它们以自由，让它们充分表现自己，而不会将它们禁锢在用于犯人或疯子的约来衣之内。

8．假如本能是较弱的，高级需要在性质上是类似本能的；假如文化比本能冲动更有力，而不是更弱；假如人的原始冲动最终被证明是好的，而不是坏的；那么，人性的改进也许可以通过对类似本能的倾向的培养，也通过促进社会改革来实现。的确，改善文化的意义就在于给予人们内在的生物倾向以一个更好的实现自身的机会。

9．由于发现高级需要层次上的生活可以相对地不受低级需要满足的支配，（甚至不受高级需要满足匮乏的限制），我们就可能有一个办法来解决神学家们的古老难题。他们总是感到有必要努力调合肉体和精神，天使和魔鬼——人类有机体上高级和低级的东西，却没有一个人找到过满意的方法。高级需要生活的机能自主似乎就是答案。高级需要的发展只有建立在低级需要的基础上，但最后一旦牢固建立，就可以相对地独立于低级需要（5）。

10.除了达尔文的生存价值(survival value)外，我们现在还可以提出"成长价值"(growth values)。对于个体来说，不仅生存是好的，努力去发展完美的人性，使人的潜力得到发挥，追求更大的幸福、更深的宁静以及高峰体验，走向超越(317)，获得对现实更丰富、更准确的认识，这一切也是有益的。我们不再以生存的可能性作为证明贫穷、战争、独裁、残忍的丑恶的唯一证据。在我们眼里，这些现象之所以丑恶还因为它们降低了生命、人格、意识以及智慧的质量。

第八章　精神病病因与威胁理论

前面已经对动机概念的要点进行了阐述。这一概念包含着理解精神病病因以及挫折、冲突、威胁等的性质的一些重要启示。

几乎所有旨在解释精神病是如何引起、如何持续的理论，都极其严重地依赖我们现在将要讨论的挫折和冲突两个概念。某些挫折的确导致病态，另一些却并非如此。某些冲突也同样导致病态，另一些却也并非如此。我们在后面将会看到，要想解开这个谜，则必须求助于基本需要理论。

剥夺，挫折和威胁

在讨论挫折时，很容易犯将人分割开的错误。也就是说，仍然有谈论一张受挫折的嘴，一个受挫折的胃，或是一种受挫折的需要的倾向。我们必须永远记住，受挫折的只能是一个完整的人，决不会是一个人的一个部分。

记住这一点，便会明显地看到一个重要的区别，即剥夺和对人格的威胁之间的区别。挫折的通常定义只不过是得不到所渴望的东西，一个愿望或一种满足受到妨碍。这样一个定义未能区分开两种不同的剥夺：一种对于有机体并不重要（很容易被替换，极少导致严重的后果）；另一种则同时是对于人格，也就是说，对于这个个体的生活目标，他的防卫系统，他的自尊心，他的自我实现，即对于他的基本需要的一种威胁。我们的论点是：只有威胁性的剥夺才

有通常归于一般挫折的许许多多后果(通常是令人不快的后果)。

一个目标物对于个体来说可以有两种意义。首先它有着内在的意义，其次，它也可以有一种间接的，象征性的价值。这样，某个被剥夺了他想要的冰淇淋卷的孩子可能只是失去了一个冰淇淋卷。但另一个被剥夺了冰淇淋卷的孩子，就可能不光是丧失了一次感官上的满足，而且还会觉得被剥夺了母亲的爱，因为她拒绝给他买冰淇淋卷。对于第二个孩子来说，冰淇淋卷不光有着内在的价值，而且还可以是心理价值的承载物。对于一个健康人来说，只是被剥夺了作为冰淇淋的冰淇淋，很可能是无足轻重的；这种情况甚至连是否可以用那同一种名称，即挫折——其它具有更大威胁性的剥夺所作为特征的挫折，来称呼都值得怀疑。只有当目标物代表着爱、名望，尊重或其它基本需要时，将它剥夺才会产生通常归于一般挫折的种种恶果。

在某些种类的动物中，在某些情况下，可以很清楚地证明一个物体的这种双重意义。例如，已经得到证明，当两只猴子处于一种支配—从属的关系时，一块食物是充饥物，同时也是一种支配地位的象征。这样，如果处于从属地位的动物试图捡起食物，他立刻就会受到处于支配地位的动物攻击。然而，如果它能解除食物的象征性支配价值，那么，他的支配者就会允许他食用。这一点，他通过一个顺从的姿势就可以很容易地办到，即在接近食物时做性表演；这仿佛是说，"我只想要这块食物充饥，我不想向你的支配地位挑战。我乐意服从你的支配。"同样，我们也可以用两种不同的方式来对待朋友的批评。通常，一般人的反应都是觉得受到了攻击和威胁(这也是有道理的，因为批评常常都是一种攻击。)于是，他的反应便是怒火中烧，勃然大怒。但如果他确信这一批评不是一种攻击或是对他的排斥，那他就不仅会倾听批评，而且甚至可能会对它感激。这样，如果他已经有成千上万个证据来表明他的朋友爱

他，尊重他，批评便只代表批评；它并不会同时代表着一种攻击或威胁(304,313)。

对于这一区别的忽略，在精神病学界里制造了很多不必要的混乱。一个反复出现的问题是：挫折的许多后果，如寻衅和升华等，全都是或者有些是由性剥夺所不可避免地引起的吗？现在大家都知道，在许多情形中，独身生活并没有精神病理上的后果。然而，在另外的许多情形中，它却有不少恶果。什么因素决定将出现什么结果呢？对精神正常者的临床检验提供了一个明确的答案：性剥夺只有在被个体认为是代表着异性的拒绝，低贱，缺乏价值，缺乏尊敬，孤立，或者其它对基本需要的阻挠时，才会在一个很严重的意义上成为病因。对于那些并不认为它有这种含意的人来说，则可以比较轻松地承受性剥夺（当然，很可能会有罗森茨威格〔Rosenzweig,408〕所说的需要的坚持性反应，但这些反应虽然令人烦恼，却不一定是病理性的）。

孩提时期不可避免的剥夺通常也被认为是具有挫折性的。断奶，限制排泄，学走路——实际上，每一个新的调整层次，都被认为是通过对孩子的强制而实现的。在这里，单纯的剥夺和对人格的威胁之间的区分再一次要求我们谨慎从事。对那些完全信赖父母的爱和关注的孩子进行观察，证明他们有时可以令人惊异地对各种剥夺，纪律和惩罚泰然处之。如果一个孩子并不把这些剥夺看成是对他的基本人格，主要生活目标和需要的威胁，那么它们就会很少起挫折作用。

从这个观点出发自然会得出一个结论：威胁性挫折这个现象同其它威胁性情况的联系，要比同单纯剥夺的联系紧密得多。也可以看到，挫折的典型后果经常是由其它类型的威胁所引起的——创伤，冲突，皮肤损伤，严重疾病，现实的人身威胁，死亡的临近，屈辱，或巨大的痛苦。

这将我们引向了我们的最终假设：也许挫折做为一个单独的概念不如在它身上交错的那两个概念有用：(1)对于非基本需要的剥夺，和(2)对于人格，即对于基本需要或同这些需要有关的各种应付系统的威胁。剥夺的含意比挫折这一概念的通常含意要少得多。剥夺并不是精神病病因，威胁则是。

冲突和威胁

冲突这一单独的概念可以象我们对挫折所做的那样，同威胁的概念交错。冲突的种类可以象下面那样划分。

单纯的选择

这是在最简单意义上的冲突。每个人的日常生活充满着无数这样的选择。我是象下面这样来设想这种选择和将要讨论的下一种选择之间的区别的。第一种涉及到在通向同一个目标的两条道路中进行选择，这一目标对有机体相对来说并不重要。对于这样一个选择情况的心理反应几乎从来也不是病理性的。实际上，在绝大部分情况下，主观上根本就没有冲突的感觉。

在通向同一(极其重要，基本)目标的两条道路中进行选择

在这样一种情况下，目标本身对于有机体来说是重要的，但却有两种到达这一目标的途径可供选择。目标本身并没有受到威胁。目标重要与否，当然是一件要视每一个个别的有机体而定的事情。对一个有机体来说是重要的，对另一个就可能不然。可以举一个例子：一位妇女试图决定是穿这双鞋还是那双鞋，是穿这件衣服还是那件衣服到一个社交场合去，这一社交场合恰好对她来

说是重要的，所以她希望能留下一个好印象。在作出决定后，冲突的明显感觉通常就会消失。然而，当一位妇女不是在两件衣服中进行选择，而是在两个可能成为丈夫的人之中进行选择，这种冲突就确实可能变得极其激烈。这使我们再一次想起了罗森茨威格对需要的坚持性效应和自我的防御性效应之间所作的区分。

威胁性冲突

这种类型的冲突同前两种类型的冲突有着本质上的根本不同。它仍然是一个选择的情况，但现在却是在两个不同的目标之间进行选择，两个目标都是至关紧要的。在这里，一个选择的反应通常并不能解决冲突，因为这种决定意味着放弃某些几乎是同被选择物一样必要的东西。放弃一个必要的目标或对需要的满足使人感到一种威胁，即使在作出选择之后，威胁性后果也依然存在。总之，这种选择最终只会导致对于一种基本需要的长期妨碍。这是致病的。

灾难性冲突

它最好被称为没有抉择或选择可能性的纯威胁。就其后果来说，所有的选择都同样是灾难性或威胁性的，不然的话，也只有一种可能性，即一种灾难性的威胁。这样一种情况，只有把那个词的意义延伸，才可以被称为冲突的情况。如果举两个例子就可以很容易地看到这一点：一个例子是一位在几分钟内就要被处决的人，另一个是被迫作出他明知是带有惩罚性的决定的动物，在作决定时，所有逃避，进攻或替换行为的可能性都被杜绝——这正是许多动物神经病实验中的情况(285)。

冲突和威胁

就精神病理学的观点来说，我们所得出的结论只能同我们分析了挫折之后所得出的结论一样。一般说来，有两种冲突的情况或冲突的反应，一种有威胁性，另一种无威胁性。无威胁性的冲突并不重要，因为它们通常是不致病的；带有威胁性的冲突种类是重要的，因为它们往往是致病的。[①] 同样，如果我们将一种冲突的感觉作为病症的原由来谈论，我们似乎最好还是来谈一下威胁或威胁性冲突，因为某些种类的冲突并不能引起症状。有一些实际上还会强化有机体。

然后，我们就可以着手对精神病病因这一综合领域的各种概念进行重新分类。我们可以首先讨论剥夺，其次则是选择；可以认为这两者都是不致病的。因此对精神病理学的研究者来说是不重要的概念。重要的那个概念既不是冲突也不是挫折，而是两者的基本致病特征，即威胁或实际上要对有机体的基本需要或自我实现进行阻挠。

威胁的本质

这里又有必要指出，威胁这一概念包括一些既不能归于通常意义上的冲突，又不能归于通常意义上的挫折的现象。某种类型

---

① 威胁并非总是致病的；对于威胁既有健康的应付方式，也有精神病或神经病的解决办法。此外，一种明显的威胁情况在一个特定的人身上，可能导致也可能并不导致在心理上受威胁的感觉。一次轰炸或对生命本身的威胁，其威胁的程度可能还不如受人嘲笑，被人冷落，让朋友抛弃，自己的孩子生病，或者十里之外一位陌生人所受的凌辱。而且，威胁也可能起到使人坚强起来的作用。

的严重疾病能够引起精神病。经历了一次严重的心脏病发作的人往往在行动时感到有一种威胁。儿童得病或住院的经验常常起着直接的威胁作用，且不说随之而来的各种剥夺。

一般性的威胁在另一种病人身上也得到了证明，这就是盖尔卜(Gelb)、戈尔德斯坦、史勒(Sheerer)以及其他一些人所研究过的脑损伤病人。最终理解这些病人的唯一方法就是假设他们感受到了威胁。也许可以认为，不管什么类型的所有有机性精神病(organicpsychotic)患者觉得基本上是受威胁的。在这些病人身上，只有用两种观点来研究症状才可能将它们搞明白：首先，功能的损伤或任何种类的功能丧失(丧失效用)对有机体的直接影响；其次，人格对这些威胁性丧失(威胁效用)的动力反应。

从卡顿诺(Kardiner)研究创伤性神经病的专著中(222)，我们发现可以将最基本和最严重创伤的后果加进我们所列出的既不是冲突也不是挫折的各种威胁性后果的行列。[①] 据卡顿诺说，这些创伤性神经病是对于生活本身最基本的行为功能——行走，言谈，进食等等，所发生的一种基本威胁的后果。我们可以这样来叙述一下其论点的大意：

经历过一桩极其严重事变的人可能会得出一个结论：他不是自己命运的主人，死亡一直等在他的门外。面对着这样一个无比强大、极富威胁性的世界，一些人似乎丧失了对自己能力的信心，哪怕是最微不足道的能力。另外一些比较轻微的创伤威胁性当然也就更小一些。我得补充一句：某种性格结构使一些人易于受威胁左右，在有这种性格结构的人身上，这种反应则更经常地发生。

不管因为什么原因而临近死亡，也可能(但不是必定)会使我

① 必须再一次指出，一种受创伤的遭遇同受创伤的感觉并不一样；也就是说，一种受创伤的遭遇可能会造成心理上的威胁，但却不一定非造成这种威胁不可。如果处理得当，它们倒可以给人锻炼，使人坚强。

们处于一种感到威胁的状态，原因是我们在这时可能会失去基本的信心。当我们再也不能应付这一情况时，当世界使我们无法忍受时，当我们主宰不了自己的命运时，当我们再也控制不了这个世界或者控制不了我们自己时，我们当然可以说是有各种威胁的感觉。其它"我们对此已无能为力"的情况有时也会被觉得是一种威胁。也许在这一个种类中还应该加上严重的痛苦。这自然是我们无能为力的一件事。

也许可以将这一概念扩展一下，使它包括通常包含在另一个种类之中的各种现象。例如，我们可以提到的有：突然的强烈刺激、没有预防便被摔落、摔倒，任何未被解释或不熟悉的事情，那种对儿童产生威胁而不仅仅是引起激动的对于他们日常生活习惯或节奏的打乱。

我们当然也必须提到威胁的最核心方面，即直接的剥夺，或对基本需要的妨碍或威胁屈辱，遗弃，孤立，丧失威信，丧失力量——这些都有直接的威胁性。此外，滥用或不用各种才能直接地威胁着自我实现。最后，对于高级需要或存在价值(293,314)的威胁可以对高度成熟的人产生威胁。

我们可以总结一下。一般说来，下面的一切都被觉得有我们所谈意义上的威胁性：妨碍基本需要和高级需要(包括自我实现)以及它们赖以存在的条件的危险和事实；对生命本身的威胁，对于有机体总的完整人格的威胁，对于有机体整合状态的威胁，对于有机体对世界的基本掌握的威胁，以及对于终极价值的威胁。

无论我们怎样来界定威胁，有一个方面我们当然决不能忽略。一个最终的定义，不管包括其它什么内容，当然必须涉及到有机体的基本目标，价值或需要。这意味着任何关于精神病病因的理论也必然要直接依赖动机理论。

一般动力学理论以及各种具体的实验结果都表明，有必要个

别地界定威胁。也就是说，我们最终界定一种情况或威胁时，不光要着眼于整个种类都有的基本需要，还要着眼于面临着特殊问题的个别有机体。这样，挫折和冲突二者的定义常常都是单依外部的情况，而不是依照有机体对这些外部情况的内在反应和理解而下的。在这方面最能坚持错误的是一些所谓动物神经病的研究者。

我们怎么才能知道，某一特定情况在什么时候才会被有机体理解为一种威胁呢？对于人类来说，这可以很容易地由足以描述整体人格的方法作出判断，如精神分析法。这些方法可以使我们知道一个人需要什么，缺乏什么，什么在威胁他。但对于动物来说，事情就更难办了。在这里我们陷入了循环定义。当动物以受到威胁的症状作出反应时，我们就知道那是一种有威胁的情况。这就是说，情况是根据反应来界定的，反应又是根据情况来界定的。循环定义的名声通常是不太好，但我们应该知道，随着一般动力心理学的出现，所谓循环定义的名声也必定好转。无论如何，对于实验室的实际工作来说，这当然并非一个无法逾越的障碍。

动力理论所必然得出的最后一点是：我们必须永远把威胁感看作本身就是一种对于其它反应的动力性刺激。如果我们不同时知道这种威胁会导致什么，会使个体做什么，有机体会如何对它作出反应，那么对于任何有机体内的威胁，也不可能进行完整的描述。当然，在神经病理论中，绝对是既有必要了解威胁感的性质，又有必要了解有机体对这种感觉的反应。

动物研究中的威胁概念

分析一下动物行为紊乱[①]方面的研究就不难看出，这种研究通常都是针对外界和情况的，而不是针对动力方面的。一旦使外界

① 显而易见，本章所阐述的概念普遍性极大，可以适应于许多种实验工作。目前对压抑、遗忘、对未竟之业的念念不忘等都做了研究，对冲突和挫折也做了更为直接的研究，这使可供选择的例证有所增加。

的实验安排或情况稳定下来，就以为完成了对心理情况的控制，这已经不是什么新鲜错误了。(例如，可以比较一下二十五年前的情绪实验。)当然，最终具有心理上的重要性的，只有有机体觉察到或因之作出反应的，或以某种方式受其影响的事物。这一事实，以及每一个有机体都与其它有机体不同这一事实，不光应该得到口头上的承认，还应该承认它影响着我们的实验安排以及由此而得出的结论。例如，巴甫洛夫(373)已经证明，动物必须有某种类型的生理气质，否则，外部冲突情况就不会导致任何内部冲突。而且我们所感兴趣的，当然也并不是各种冲突情况，而是有机体内部的冲突感。我们还必须承认，个别动物的独特历史使动物们对于一个特定外部情况的个别反应各不相同，例如在戈恩特(Gantt)和李得尔(Liddell)其合作者的研究中正是如此。我们通过对于白鼠的研究已经证明，在某些例子中，有机体的特性对于决定是否会因为相同的外部情况而衰竭是至关紧要的。不同的物种会用不同的方式来对一个外部情况进行观察，作出反应，感到受威胁或是不受威胁。当然，在许多这样的实验中，冲突和挫折的概念用的并不严格。此外，由于忽略了对有机体所受威胁的性质应该个别界定，便似乎无法解释各种动物对于同一情况所作出的反应有某些不同。

有一点说法比通常用在这类文献中的说法更合适一些，这就是史勒所说的"要求动物做它不能做的事"。这是一个很好的概念，因为它涉及到了已知的所有动物研究，但我们还应该使它的某些含义更清楚一点：例如，从动物手中夺走对它重要的东西，可以导致同要求有机体做它不能做的事情所引起的一样的病理反应。在人身上，除了已经提到的因素之外，这一概念还应该包括某些疾病和某些对有机体整体人格的损害的威胁性质等因素，它使一个动物能够面对一个要求它做一些无法做的事情的情况，它仅仅通过对这一情况毫不在乎，对它平心静气，甚或可能拒绝对它进行察

觉，便可以以一种非病态的方式对它作出反应。也许这一比较鲜明的特点可以部分地通过在史勒的说法上加一个强烈动机的说法来获得："当有机体面临着一个它非常想解决或者必须解决但却无法解决或对付的任务或情况时，便会出现病态反应"。当然，甚至连这也是仍然不够的，因为它没有包括已经提到的一些现象。然而，它是为实验目的而对威胁理论所作的一种颇为实用的叙述，这是它的优点。

另一点是，由于忽略了在动物面临的非威胁性或威胁性选择情况中以及非威胁性和威胁性挫折中进行区分，动物的行为显得并不前后一致。如果设想动物正处于迷宫中一个选择点上的冲突情况，那它为什么不更经常地崩溃呢？如果设想剥夺食物二十四小时是对于老鼠的挫折，那这种动物为什么不崩溃呢？显然，说法或概念都有必要作一些改变。一个忽略区别的例子是不能区分两种选择：动物在一种选择中放弃了某些事物，在另一种选择中则什么也没放弃，在这种选择中目标保持不变并不受威胁，但动物却有两条或者更多的途径来实现这同一个得到了保障的目标。如果一个动物又渴又饿，但必须在食物和水之间进行选择，又得其一不能两全时，它就更可能有受到了威胁的感觉。

总而言之，我们决不能就其本身来界定一种情况或一个刺激物，而是必须把它看作是已被对象（动物或人）所结合——以动力的方式，通过它对实验所涉及到的特别对象的心理含义。

一生经历中的威胁

健康成年人所受一般外界情况的威胁比普通的或者有神经病的成年人要少。我们应该再一次想起，尽管这种成年的健康产生于童年的没受威胁，或是对威胁的顺利克服，随着岁月的流逝。它却变得越来越不受威胁的影响；举例说吧，一个人如果对自己极有

信心，他的男性气质便几乎不可能受到威胁。一个人如果一生中一直被人深爱着，并感到自己值得爱、可爱，那么，你不再爱他了，对他并没有太大的威胁。必须再一次求助于功能性自立的原则。

威胁作为对自我实现的妨碍

象戈尔德斯坦所做的那样，将威胁的大部分个别例子都归在"对最终自我实现的发展有着实际的妨碍或妨碍的威胁"这一大红标题下，不是不可能的。这样强调将来的以及当时的损害，有许多严重的后果。我们可以引用弗洛姆"人本主义"的良心这一革命性概念，作为已经觉察到对成长或自我实现道路的偏离的例子。这一概念同弗洛伊德超自我概念的相对性和由此而来的缺陷形成了鲜明的对比。

我们还应该注意到，将"威胁"和"对成长的妨碍"搞成同义词，造成了这样一种可能性：一种情况在当时从主观上来说是没有威胁的，但在将来则是有威胁的或对成长是有妨碍的。孩子在现在可能会希望得到一种让他高兴，安静，感激的满足，但这种满足却对成长有妨碍。在这方面有一个例子：父母屈从孩子就会产生溺爱引起的精神变态。

疾病的单元性

由于将精神病因同最终有缺陷的发展等同起来，造成了另一个由它的单元性质所引起的难题。我们的意思是，所有的或者大部分疾病都来自同一个根源；也就是说，精神病病因看起来是单一的而不是复合的。那么疾病的各种单独的症候群又是从哪里来的呢？也许不光病因，而且精神病理学都可能是单元的。也许我们现在所说的医学模式上的各种单独疾病实体，实际上是对一种深层的一般性疾病的表面、特殊反应，正如霍尼(Horney)所声称的那

样(197)。我关于安全感——缺乏安全感的实验(294)正是建立于这样一个基本的假设之上，而且到目前为止，在辨别出有一般心理疾病而不是癔病或臆想病或忧虑症等特殊神经病的患者方面卓有成效 。

既然我在这里的唯一目的是证明这种关于精神病理病因的理论导致了重要的问题和假说，就暂时不再试图进一步探讨这些假设。有必要做的只不过是强调一下它的各种统一化、简单化的可能性。

第九章　破坏性是似本能的吗?

从表面上来看，基本需要(动机、冲动、驱力)并不是邪恶或有罪的。一个人需要食物、安全、归属、爱、社会认可、自我认可和自我实现，这是无可厚非的。事实上，绝大多数文化中的绝大多数人都认为这些是他们渴望满足的愿望，是值得嘉许的。即使是为了科学上的谨慎起见，我们也必须说，这些愿望是中性的而不是邪恶的。这种情况也同样适用于我们所知道的绝大多数或全部的人类能力(进行抽象活动的能力、讲合乎语法的语言的能力、创立哲学的能力等等)，而且也适用于人在素质上的差异(主动活动或被动活动、mesomorphy or ectomorphy较高或较低的能量水平等等)。至于渴求优异、真、美、合法、质朴的那些超越性需要(314)，在我们的文化中，在我们所了解的大多数文化中，把它们说成本质上是坏的、邪恶的或有罪的，这实际上根本就不可能。

因此，关于人性和人类的那些原始材料本身并不能解释在我们的世界中、在人类的历史上和在我们自己的个人性格中显然可见的大量邪恶。诚然，我们有足够的事实把大量所谓的邪恶归咎于身体上的疾病和人格上的缺陷，归咎于人的无知和愚蠢，归咎于人的不成熟，归咎于败坏的社会机构和江河日下的世风。但是我们却没有足够的事实来肯定到底有多少邪恶可以归到这些因素上去。众所周知，邪恶可以通过健康和治疗、知识和智慧、年龄上和心理上的成熟、良好的政治、经济以及其它健全的社会习俗和体制而逐日减少。但到底减少了多少呢？这些措施能把邪恶减少到零

吗？现在确确实实可以保证，我们有足够的知识拒绝这样一种看法，即认为人的本性就其本质而言，从生物学意义上来看主要地和根本上是邪恶、有罪、刻毒、残忍、暴虐、凶狠的。但我们却不敢声称在人的本性中没有一丝一毫趋向邪恶行为的似本能倾向。很清楚，我们对各种情况仍然知之甚少，因而不能随心所欲地作出这样的断言，我们手头至少有些证据是与这种断言互相抵触的。但无论如何，这类情况毫无疑问是完全有可能获得的，而且这些问题也完全能够由一种经过适当扩充的人本主义科学来加以解答(292，376)。

本章试图用经验的方法来讨论这一所谓善与恶的领域中的一个关键问题。虽然我们并不想给出一个定论，但我们想提醒人们注意，我们对于破坏性的认识即使没有达到最后断案的地步，但却有了很大的进展。

来自动物的材料

首先，那种看上去象原发性的进攻性确实可以在一些动物种类那里见到。虽然并不是在所有动物身上，甚至也不是在很多动物身上，但确实在某些动物身上可以看到这种进攻性。有些动物看上去好象是为杀死别的动物而杀死别的动物的，它们好象并不是出于某种明显可见的外在动机而表现出进攻性的。一只狐狸跑到鸡窝里会大开杀戒，它所杀死的鸡是它完全吃不了的，猫追老鼠更是尽人皆知的。牡鹿和其它处于发情期的有蹄动物会主动寻衅斗殴，有时甚至不惜抛弃自己的同伴。许多动物，甚至一些高等动物，它们一旦步入老年，由于明显的素质方面的原因，会变得愈加恶毒，以前比较温顺的动物这时会不宣而战。在许多不同的动物那里，杀戮都并不仅仅是为了获取食物。

有人曾对实验室的老鼠进行了研究。这一著名的研究表明，在老鼠身上完全有可能培养起野性、进攻性和残暴性，正如人们可以在它们身上培养起解剖学特征一样。至少在老鼠这种动物那里，实施暴虐的倾向有可能是原发性的，由遗传得来的，它对老鼠的行为起着很大的决定作用。在别的动物种类那里也有可能是这样的。人们还普遍发现，野蛮残暴的老鼠与温和柔顺的老鼠比较起来，其肾上腺显然要大得多，这一发现使以上情况显得更为真实可信。当然，遗传学家们也可以朝着相反的方向驯化其它种类的动物，在它们身上培养起温和柔顺的性情，使它们一点也不残暴。正是这样一些例子和观察使我们能够向前一步，接受在所有可能的解释中那种最为简单的一个，这就是，我们在此所讨论的行为都来自特定的动机，而在此之前，这一特殊的行为还是被一种遗传冲动所激发起来的。

但是动物中其它许多表面看来是原发性的暴行，如果进行更加细致的分析的话，并不完全象它们所表现出来的那样。在动物身上，如同在人身上一样，进攻行为能够通过许多方式，由许多情景激发起来。例如，有一个因素称为领土性(14)，我们可以例举在地上筑巢的鸟儿为例来对这一因素进行一番描述。我们可以看到，当一群鸟为自己选择好了繁殖的处所之后，别的鸟儿只要进入这片范围就会遭到进攻。但是这群鸟仅仅进攻那些冒然闯入的不速之客，而不会进攻别的鸟。它们并非见着别的鸟儿就不分青红皂白对其发起进攻，它们仅仅进攻那些不速之客。有些种类的动物见着别的动物就要进攻，甚至连它们的同类也不例外，只要这些动物没有它们这一特殊族类的气味和外表。例如吼猴常常组成一个紧密的群体，任何别的吼猴如果想要加入这一群体，就会遭到声色俱厉的攻击，被毫不留情地驱逐出去。但是如果这只猴子能够磨过足够长的时间，它最终就会成为这一群体中的一员，并且又去

进攻那些闯入这一群体中的不速之客。

通过研究这些高等动物，人们发现进攻行为越来越同统治地位联系在一起。这些研究十分复杂，我们不可能在此详加引证，但我们可以说，这种统治地位，以及时而从它那里发展出来的进攻性，对动物来说确实具有功能的价值或者求生的价值。动物在等级森严的统治集团中的地位取决于它进攻的成功与否，而它在这个集团中的地位又决定着获取食物的多寡、它是否能够获得配偶，以及其它生物方面的满足。实际上，在这些动物身上表现出的所有残暴行为，只有当必须使统治地位合法化的时候，只有当必须在统治地位方面实行一场革命的时候才会发生。这一点到底在多大程度上也适用于别的动物种类，我还没有把握。但是我猜想，领土现象、进攻陌生动物的现象、满心嫉妒保护母兽的现象、以及其它常常用本能的进攻和残暴来加以解释的现象，通常都是由争夺统治地位而引起的，而不是由那种为进攻而进攻的特殊动机引起的。这种进攻可以是手段行为而不是目的行为。

通过研究类人猿，人们发现进攻很少是原发性的，更多则是派生性、反应性和功能性的，是对一种动机整体、社会力量整体和直接的情景决定因素所作的合理的、可以理解的反应。象黑猩猩这种在所有动物中与人类关系最近的动物，我们丝毫也不能猜想它的某一行为是为进攻而进攻的，这样的行为绝不存在。这些动物特别是在幼小的时候是如此地可爱，如此地富于合作精神，如此地友好，以至于在某些群体中我们几乎看不到任何形式的、不管是为什么原因而采取的残暴的进攻行为。大猩猩也有类似的地方。

至此，我可以说，关于从动物到人的整个论据确实都必须经常加以怀疑。但是假如我们为了论述起见接受这样的论据的话，那么如果我们把与人类关系最近的动物作为起点开始我们的推论，我们就必须作出如下结论：这些动物的行为与人们通常认为的恰

好相反。如果说人有来自动物方面的遗传因素的话，那多半都是来自类人猿的，而类人猿与其说是富于进攻性的，还不如说是富于合作精神的。

这一错误是一般伪科学思维的一个例证，这种伪科学思维可以十分恰当地描绘成不合逻辑的动物中心主义。人们犯这种错误的步骤通常是这样的：首先，他们建立一套理论，或者树立一种偏见，然后再从整个进化领域中选取那种最能说明这一论点的动物；其次，他们故意对所有不适宜于这一理论的动物行为置若罔闻，如果某人想要证明本能的破坏性，他就千方百计要选取狼，而将兔子置诸脑后；第三，他们都忘记了这样一个事实，即如果一个人对从低级到高级的整个线系等级进行研究，而不是去选取某些他所喜爱的动物种类，那么他就能够见出明显的发展趋势。例如动物越是向着高等发展，食欲就变得越来越重要，而纯粹的饥饿则变得越来越不重要(302)。而且，动物的可变性也越来越强烈，从受精到成年这段时间也越来越长（当然不排除某些例外），或许更为重要的是，反射、荷尔蒙和本能变成越来越不重要的决定因素，并且日益被智力、学习和社会的决定作用所取代。

从动物那里获得的证据可以总结如下：第一，从动物到人的讨论从来都是一项细致入微的工作，因此在讨论时必须十分地小心谨慎；第二，原发性的和由遗传得来的趋于破坏性或残暴进攻的倾向在某些动物种类那里的确可以见到，但这类动物可能比大多数人所相信的要少一些，在某些动物种类那里，这种倾向完全不存在；第三，如果我们对动物表现出来的某些特殊的进攻行为进行仔细分析的话，我们就会发现，这些行为更经常地都是对各种刺激物所作的继发性的和派生性的反应，而不仅仅是某种为进攻而进攻的本能的表现；第四，动物愈是往高等发展，它的纯粹原发性的进攻本能就变得越来越微弱，到了猿人那里，关于这种本能的证据似

乎根本就找不到；第五，如果人们细致入微地研究猿猴这一在所有动物中与人类关系最近的动物，那么，在这里，有关原发性的恶意进攻的证据几乎完全找不到，相反，我们却能找到大量有关友爱、合作精神甚至利他主义的证据。最后一个重要之点来自我们的这样一个倾向，即当我们除行为以外一无所知的时候，我们通常都设想出一些动机来。现在，研究动物行为的学者们都普遍同意，多数食肉动物杀死它们的猎物都纯粹是为了获取食物，而并不是为了施虐，如同我们取得牛排是为了食物而不是出于戕杀的欲望一样。所有这一切最终意味着，从今而后任何认为人的动物性驱使他为进攻而进攻、为破坏而破坏的进化观点都应该加以怀疑或拒绝。

来自儿童的材料

对儿童的观察、实验研究及其发现有时似乎就象一种投射方法一样，就象罗夏测试的墨迹，成年人的敌对都可以投射到上面去。我们常常听到人们大谈儿童的天生的自私和破坏性，关于儿童的自私和破坏性的论文远比关于他们的合作、友爱、同情等的论文要多，而且后者本来数量就不多，却还常常遭到忽视。心理学家和精神分析家们经常把小孩看成是“小鬼”，天生就带着原罪，内心深藏着仇恨。毫无疑问，这一幅未经冲淡的画图是虚假的。我必须承认，在这一领域内还缺少科学的材料，实在令人遗憾。我的论点只是建立在少数几篇有关儿童同情的出色论文（特别是墨菲的论文）(352)、我自己与儿童相处的经验、最后还有某些理论考虑(301)的基础之上的。但是，即使是这些不充足的证据在我看来也足以使人对下面的结论产生怀疑，即儿童主要是些充满破坏性、进攻性和敌对的小动物，人们必须用纪律和惩罚来约束他们，这样在他们身上才会出现少许的善性。

实验的和观察到的事实似乎表明，正常的儿童事实上经常都是怀着敌意的、具有破坏性的和自私的。但是在别的时候，也许同样经常地他们也是慷慨的、富有合作精神的和无私的。决定这两类行为出现的相对频率的主要原则似乎是，当儿童感到不安全的时候，当他在安全需要、爱的需要、归属需要和自尊需要方面受到根本阻碍和威胁的时候，他就会更多地表现出自私、仇恨、进攻性和破坏性来。在那些基本上受到父母的爱和尊重的儿童身上，破坏性则要少一些。而且在我看来，现有的一切证据都表明破坏性事实上确实越来越少。这意味着，儿童的敌意都是反应性的、手段性的或防御性的。

如果我们观察一个一岁或者更大一些的健康的、得到爱和关心的儿童，那么我们就不可能看到任何可被称为邪恶、原罪、施虐狂、从伤害他人中取得乐趣、破坏性、为敌对而敌对或者故意实施暴行的情况。恰恰相反，细致和持久的观察往往证明了相反的情况。实际上，我们在自我实现者身上看到的每一种人格特征、所有可爱的、令人钦佩和羡慕的品质都可以在这样的婴儿身上见到——当然要除掉知识、经验和智慧。人们之所以如此喜爱、需要儿童，一个原因就是，儿童在他们生活的头一二年完全没有明显的邪恶、仇恨或恶意。

至于破坏性，我十分怀疑在正常的儿童身上它会直接地、主要地表现一种简单的破坏驱力。许多表面的破坏行为如果考察得更加仔细的话，都可以从动力学观点加以分析。儿童把一只钟拆得支离破碎，这在他心目中并不是要毁坏钟，他只是想对钟进行一番检查。如果在此我们硬要用原发性驱力来解释儿童的行为，那么好奇心是比破坏性远为明智的选择。其它许多在心情不安的母亲看来是破坏性的行为，实际上不仅表现了儿童的好奇心，而且还是一种活动、游戏，儿童是在运用他日益成熟的能力和技巧，甚至是

在进行实际的创造，例如儿童把他父亲精心打印出来的笔记剪成一些十分漂亮的碎片，就是这样的。人们常常认为儿童纯粹是为了从恶毒的破坏中取得乐趣而去进行破坏的，对此我表示怀疑。也许在病理学病例中，例如在癫痫病、脑炎后遗症中会出现某些例外，但即便是在这些病例中，至今还无法知晓儿童的破坏行为是否完全没有可能是反应性的，是对这种或那种威胁的反应。

亲族敌对是一种特殊的、时常令人迷惑不解的情况。一个两岁的儿童对他刚出生的弟弟会做出某种危险的进攻行为。有时他的敌意还表现得十分天真和直率。对此，一个合理的解释就是，两岁的儿童只是不能想象他的母亲能够同时爱两个小孩。他不纯粹是为了伤害而伤害，而是为了继续占有他母亲的爱。

另外还有一种特殊情况，这就是心理变态人格，具有这种人格的人所采取的许多进攻行为经常看来都是没有动机驱使的，也就是说，他是为进攻而进攻的。我认为在这里需要有一个原则，这一原则我最初是从露丝·本尼迪克特(40)那里听到的，她在试图解释安全的社会何以参与战争时明确地表述了这一原则。她的解释是，安全、健康的人们对那些广义上是他们兄弟的人，那些他们与之可以彼此认同的人并无敌意，对这些人也并不表现出某种进攻性来。他们是友好、充满爱和健康的，但如果他们认为某些人根本就不是人，他们就要起来消灭这些人，如同他们在杀死扰攘不休的昆虫或屠宰动物以获取食物是无罪的一样。

我发现在理解心理变态者时，有必要假定这些人与他人没有爱的认同，因此就有可能漫不经心地伤害他们，甚至杀害他们，而在他们这样做时，却并无仇恨或者快乐，正象他们杀死那些有害的动物一样。有些看上去十分恶毒的幼稚反应可能也是由于这种认同的缺乏，也就是说，儿童这时还不够成熟，还不能进到人际关系中去。

最后，在我看来，这还牵涉到某些相当重要的语义方面的考虑。说得尽可能简明扼要一些，这就是，进攻、敌对和破坏性都是成年人的语汇。这些词语对成年人意味着的那些意义对儿童却完全不适用，因此在使用这些词语时必须对它们有所限定，或者重新作出界定。

例如，儿童在他们生活的第二年，经常在同一个地方玩耍，而且是彼此独立地玩耍，彼此互不干扰(73)。即使在这些儿童中间出现了某些自私的或进攻性的相互干扰，这也绝不同于发生在十岁儿童之间的那种人际关系，因为他们彼此都没有意识到对方。如果一个儿童从另一个儿童那里将一个玩具硬抢过来，这种行为与其说象成年人的自私的进攻，还不如说象一个人拚命从一个盖得紧紧的箱子中把某样东西拽出来。

一个主动的幼儿发现母亲的乳房被从他嘴里拽出来，于是拚命大喊大叫；一个三岁的儿童还击惩罚他的母亲；一个五岁的小孩尖声高叫："我真巴不得你死"；一个两岁的儿童不停地动拳头打他刚出生的弟弟；所有这些都与上面的情况相同，我们都不能把小孩当作成年人来对待，我们也不应该象解释成年人的反应一样来解释他的反应。

大多数这类行为，如果放到儿童的参照系数中从动力学观点来加以理解的话，可能都必须当成反应性的行为来加以接受。这就是说，这些行为都极有可能出于失望、遭到拒绝、孤独以及那种害怕失去尊重和保护的心理，换句话说，都是由于他们的基本需要受到阻碍，或者由于他们感到了这种受阻所带来的威胁，而不是由于他们生来就有一种仇恨或伤害的冲动。这种用反应来对行为进行的解释是否说明了**所有**破坏性行为，而不仅仅是大多数这样的行为，我们目前拥有的知识——或者无宁说我们知识的缺乏——还不允许我们立刻作出判定。

人类学材料

对各种材料进行的比较研究可以借助于民俗学而得以扩充。我可以不假思索地说，对民俗学材料作哪怕是匆匆的一瞥，就会向有兴趣的读者証明，在现存的各种原始文化中，敌对、进攻或破坏行为的数量是不定的，从0%到几乎100%不等。象阿拉伯西(Arapesh)这样的部落就十分温和、友好，一点也不表现出进攻性来，以至于他们必须采取极端的措施才能找到一个愿意抛头露面的人来主持他们的仪式。但是在另一个极端上，我们也可以看到象恰克亲人(Chukchin)和多杜人(Dodu)，他们内心中充满了仇恨，以至于人们不知道采用什么方法才能阻止他们的互相残杀。当然这里所描述的都是从外部观察到的行为，我们还可以进一步探究作为这些行为的基础的各种无意识冲动，所有这一切很可能与我们所能见到的大异其趣。

我曾直接了解过一个印第安部落——北布拉克福特(Northern Blackfoot)，因而在这点上还有点发言权。我对这个部落的了解尽管还是不充分的，但却足以直接使我确信这样一个基本事实，即破坏行为和进攻行为的多寡在很大程度上是由文化决定的。这个部落的固定人口是800人，在过去15年里他们中间仅仅发生过五次打架斗殴的事件。我是用我所掌握的所有人类学手段和精神病学手段去寻找他们社会内部的各种敌对的行为，这些敌对的行为与我们更大的社会比较起来确实是微乎其微的。他们在气质上就是友好的，而不是恶毒的，他们平常的闲聊起着传播新闻的作用，而从不对人说三道四、漫骂诽谤。魔术、巫术和宗教几乎无一不是为整个部落的利益服务的，都用于治病救人的目的，而从不用于破坏、进攻或复仇。我在这个部落逗留期间从来没有看到他

们对我有丝毫恶意或者敌对的表现。儿童很少在肉体上受到惩罚，这个部落里的人都蔑视那些残酷对待自己的小孩和同伴的白人。他们即便在喝酒之后也较少表现出进攻性来，借着酒劲，那些年老的布拉克福特人往往变得更加快活、直率，对一切人都更加友好，从不撒酒疯或与人斗殴。所有那些例外都是确确实实的例外。这一部落里的人一点也不软弱，北布拉克福特的印第安人都有着强烈的自尊心，十分强健，自尊。他们只是容易把进攻看成是错误、可怜或疯狂的罢了。

其实，人并不必然都象美国社会中的一般人那样，更不用说象世界上其它一些地方的人那样富于进攻性或破坏性。来自人类学方面的证据使我们完全有理由把人身上的破坏性以及那些恶毒或残酷的行为看成是基本需要受到挫折或威胁而产生的继发性的和反应性的后果。

一些理论的考虑

正如我们已经看到的，人们有一个普遍的看法，这就是，破坏或伤害是一种继发性的或派生性的行为，而并不是一种原发性动机。换句话来说，人的那些敌对行为或破坏行为实际上总是有一定原因的，都是对另一事态的反应，都是某种产物而非初始的源泉。与此相反的观点则认为，破坏行为整个地或部分地是某种破坏性本能的直接的和最初的产物。

在任何这类讨论中，我们可以作出的最重要的区别就是本能与行为之间的区别。行为是由许多力量共同决定的，内部动机只是其中一种。可以简略些说，任何关于行为决定的理论都必须包括以下至少三方面决定因素的研究：(1)性格结构，(2)文化压力，(3)直接的情景或领域。换一句话来说，对内部动机的研究只是任何

对行为的主要决定因素的研究所涉及到的三个领域中的一部分。有了这样一些考虑，我就可以把我的问题重新表述如下：第一，破坏行为是如何被决定的？第二，破坏行为的唯一决定因素是某种遗传的、先定的和特定的动机吗？这些问题当然仅仅在一个先验的基础上才能一下子得到回答。所有可能的动机合在一起，本身都并不能决定进攻或破坏的发生，更不用说某种特殊的本能了。必须把文化总体牵涉进去，行为发生于其间的直接的情景或领域也必须加以考虑。

我们还可以采取另外一种方式来陈述这一问题。人的破坏行为有如此多的来源，以至于谈论某种单一的破坏驱力都是荒谬的。这一点可以用几个例子来说明。

当某人为了达到某一目的而扫除道路上的障碍时，破坏行为偶然也有可能发生。婴儿在努力拿到远处的玩具时往往不会注意到他正踩着别的玩具(233)。

破坏行为可以作为对基本威胁的伴随反应之一而发生。因而任何使基本需要受挫的威胁，任何对防御或应付系统的威胁，任何对一般生活方式的威胁都容易引起焦虑—敌对的反应，这意味着，在这类反应中经常都会发生敌对的、进攻性的或破坏性的行为。这归根到底是防御行为，是某种反应，而不是为进攻而进攻。

对有机体的任何损害、对有机体退化的任何察觉都有可能在不安全的人心中引起类似受到威胁的情绪，因此都有可能引起破坏行为，例如在病人大脑受损的许多病例中就是如此，在这些病例中，病人疯狂地努力通过多种多样孤注一掷的措施来支持他那摇摆不安的自尊的需要。

有一个造成破坏行为的原因通常都被忽略了，或者即使没有被忽略，也往往被表述得很不准确。这就是对生活采取的独裁主义(303)的态度。如果一个人非生活在森林中不可，而在这森林中

动物都分成两群，其中一群动物能够吃掉他，另一群动物则又能够被他吃掉，那么进攻就成了明智和合乎逻辑的事情。那些被描绘为独裁的人肯定都经常无意识地倾向于把世界看成是这样一个森林。这些人遵循着最好的防御就是痛快的进攻这一原则，因而就会无缘无故地对人拳打脚踢，对东西进行大肆破坏，而这整个反应看上去是毫无意义的，只有当人们意识到这一切只是为了预防他人的进攻时，整个反应的意义才会显露出来。除此之外，还有许多其它防御性敌对的众所周知的形式。

施虐一受虐的动力学现在已经分析得相当透辟了。人们普遍认为，某种看上去十分简单的进攻行为的背后实际上隐藏着十分复杂的动力因素。这些动力因素使得那种诉诸某种纯粹的敌对本能的做法看起来过于简单化了。这种情况同样也适合于那种想要支配他人的势不可当的冲动。霍妮和其他人所进行的分析清楚地表明，在这个领域内，求助于本能分析是没有必要的(198，448)。第二次世界大战给我们的一个教训就是，强盗们的攻击和义愤填膺的正义之士的防御从心理上来说是不一样的。

上列这个表还可以轻而易举地加以扩充。我举这几个例子是想说明，破坏行为常常都是一种征兆，都是一种导源于许多因素的行为。如果一个人真的想持一种动力学观点，他就必须小心谨慎地对待这样一个事实，即尽管这些行为源于不同的因素，但表面上却有可能是完全一样的。动力心理学家并不是一架照相机或一台机械的留声机，他不仅想知道什么事情发生了，而且想知道事情为什么发生。

临床经验

心理疗法的文献中所记载的通常的经验就是，暴力、愤怒、仇

恨、破坏欲、复仇冲动等等实际上大量地存在于每一个人身上，即使不是明显可见的，也是掩藏在表面底下的。或许有人会声称自己从来没有感到过仇恨，但任何一个有经验的病理学家对此都不会严肃对待的。他会毫不迟疑地断言这个人只是抑制或压抑了他的仇恨。他会期待着在每个人身上都发现这种仇恨的情感。

但是，自由地谈论一个人的暴力冲动（而非把这些冲动实施出来）往往能够起到一种净化的作用，能够减低这些冲动的频率，消除掉其中的神经质的、不现实的因素，这也是心理疗法中常有的经验。成功的疗法（或者成功的成长与成熟）的一般效果总是大致相当于我们在自我实现的人身上所看到的那种情形：(1)他们远不象一般人那样经常地体验到敌对、仇恨、暴力、恶意和破坏性进攻；(2)他们并没有失去他们的愤怒或进攻，但这种愤怒或进攻的性质却常常转化成了义愤、自我肯定、对被剥削利用的抵抗和对非正义的愤怒，也就是说从不健康的进攻转化成了健康的进攻；(3)比较健康的人似乎都远远不是那么害怕自己的愤怒和进攻，因此当他们表现自己的愤怒和进攻的时候，就会表现得更加淋漓尽致。暴力有着对立的两极，而不仅仅具有一个方面。暴力的反面可以是不那么强烈的暴力，或者是对暴力的控制，或者是努力不做暴力的事情。或者我们可以说在暴力中存在着健康与不健康的两极对立。

但是这些材料却并未解决我们的问题。弗洛伊德及其忠实的追随者认为暴力是出自本能的，而弗洛姆、霍妮及其他新弗洛伊德主义者则认为暴力完全不是出自于本能。了解一下这两种对立的观点是极富教益的。

来自内分泌学、遗传学等等的材料

任何一个想把目前所知道的关于暴力来源的一切材料会聚在

一起的人，也必须去挖掘内分泌学家们所积累起来的材料。这种情况在低等动物那里相对说来又是比较简单的。毫无疑问，性激素和肾上腺以及大脑垂体激素明显地对进攻性、支配性、被动性和野蛮性起着决定的作用。但是因为所有内分泌腺都共同地起着决定作用，所以这些材料中的某些材料就变得非常复杂了，需要专门的知识才能处理。但这些材料却万万不可忽略过去。有证据表明，雄性激素与自我肯定、搏斗的意愿和能力等等有关。另外还有些证据表明，不同的个体分泌出不同比例的肾上腺和非肾上腺，这些化学物质与个体的搏斗而不是与临阵逃脱的趋向有关。关于这一问题，心理内分泌学这一交叉学科毫无疑问会告诉我们大量的东西。

来自遗传学的材料，来自染色体和基因的材料明显地与这一问题有着特殊的关联。例如，最近有人发现，具有双重男性染色体（双重男性遗传基因）的男子差不多都无法控制自己的暴烈。这一发现本身就使得纯粹的环境主义成为不可能的了。在最和平的社会里，在最完善的社会和经济条件下，有些人仅仅因为自身的遗传因素就会是十分暴烈的。这一发现当然会使人重新注意到下面这一已经讨论得很多了但却始终没有得到解决的问题，即男性，特别是青年时期的男性是否需要一些暴力呢？是否需要某种东西或人来与之搏斗，与之发生冲突呢？有一些证据表明，这种情况有可能发生，不仅成年人是如此，甚至婴儿以及幼小的猴子也是如此。这种情况到底在多大程度上是内在地被决定了的，抑或到底在多大程度上没有被内在地决定，只有留待将来的研究者去研究了。

我还可以提一下来自历史学、社会学、管理学、语义学、各种病理学、政治学、神话学、心理药理学以及其它方面的材料。但我们无需更多的材料就可以作出如下结论：本章开头提出的问题都是经验的问题，因此我们可以满怀信心地期待，这些问题通过进一步的研究是可以得到解决的。当然来自许多领域的材料也使得各方

面学者有可能，甚至有必要通力合作，共同进行研究。无论如何，上面这一随便取来的材料标本已经告诉我们要摒弃那种非此即彼的极端观点，告诉我们不要把破坏性要么完全归之于本能、遗传和生物命运，要么就完全归之于环境、社会力量和学习。遗传论和环境论之间的争端早就应该结束了，但却至今尚未平息下来。决定破坏性的因素显然是多元的，在这些决定因素中我们必须把文化、学习和环境都包括进去，这即使在今天也是再明显不过的了。另外，下面这一点虽然不是那么明显，但也是完全有可能的：生物方面的决定因素也起着基本的作用，虽然我们还没有把握确定它们到底起的是什么作用。即使退一步我们也必须承认，暴力之所以不可避免，其中一部分原因就在于人的本质，即便只是因为人的基本需要时刻都会受挫，我们也必须承认这一事实。我们知道人类是以这样一种方式构造出来的，即暴力、愤怒、报复，是基本需要受挫所产生的习以为常的后果。

最后，我们毫无必要在全能的本能和全能的文化之间进行选择。本章阐述的论点已经超越了这种两分法，并且使之成为不必要的了。遗传或其它生物方面的因素既非唯一地起着作用，也非丝毫不起作用；这是一个程度的问题，是一个多或少的问题。就人来说，绝大多数证据都表明，确实存在一些生物或遗传方面的决定因素，但在多数人身上，这种决定因素却是十分微弱的，而且还是零星片断的，是一些残余和碎片，而不是在低等动物身上可以看到的那种完整的本能。人是没有本能的，但看上去他却的确有着本能的残余、“似本能需要、内在的能力和潜力”。而且临床的和人格学的经验都表明，这些微弱的似本能倾向是好的、人们所期望的是健康的，而不是邪恶的。人们把它们从灭绝殆尽的境地中拯救出来的巨大努力是可行的和有价值的，而且这的确是一种健全文化的一个主要功能。

第十章　行为的表现部分

在阿尔波特、沃纳(Werner)、安海姆(Arnheim)和沃尔夫的著作中，已充分明确了行为的表现性部分(非工具性)和应对性部分(工具性、适应性、机能性、目的性)之间的区别，但是，这种区别一直没有被当作价值心理学的根据而加以适当的利用。[①]

当代心理学因为过于实用主义，所以放弃了一些本来对于它关系重大的领域。众所周知，由于心理学专注于实用效果、技术和方法，而对于美、艺术、娱乐、嬉戏、惊异、敬畏、高兴、爱、愉快，以及其他“无用的”反应和终极体验很少有发言权，因而，对于艺术家、音乐家、诗人、小说家、人道主义者、鉴赏家、价值论者、神学研究者，或其他追求乐趣或终极目的(end-or enjoymentoriented)的人也绝少有用或者根本无用。这等于指责心理学对现代人贡献甚少，现代人最迫切需要一个自然主义或人本主义的目的或价值体系。

通过探索和应用表现性和应对性的区别——这同时也是“无用行为”和“有用行为”的区别——我们可以帮助心理学朝着这些合乎需要的方向扩大管辖权。这一章也是一个重要任务的必要开

① 在这里，我们必须避免非此即彼的截然划分。许多行为举止既有表现性也有应对性成份，例如走路既有风格也有目的。但我们并不希望象阿尔波特和弗农(Vernon)那样排除在理论上有几乎是纯粹的表现性行为的可能性，例如，不是走路而是闲逛；脸红；动作优雅；举止笨拙；吹口哨；儿童的欢笑；私下的、不以交流为目的的艺术活动；纯粹的自我实现，等等。

端：向所有行为都具有动机这一公认的看法挑战。我们将在第 14 章做这个工作，这一章专门讨论表现性和应对性的区别，然后将它们应用于一些心理病理学问题。

1. 根据定义，应对是有目的、有动机的，而表现则常常是没有动机的。

2. 应对更多地是由环境和文化的可变因素决定的，表现则主要取决于机体的状态。由此可以推出，表现和深层性格结构有相当密切的关系。所谓投射试验可以更确切地称为"表现性"试验。

3. 应对多半是后天学习的结果，表现几乎总是非学得的释放性的或不受抑制的。

4. 应对更容易被控制(更容易压抑、约束、阻止、受文化移入的影响)，表现则往往是不受控制甚至是不可控制的。

5. 应对的目的通常在引起环境的变化并且常常如愿，表现则没有任何目的，假如它引起了环境变化，那是无意的。

6. 应对特别表现为手段行为，其目的是满足需要或消除威胁。表现则往往就是目的本身。

7. 典型的应对行为是有意识的(虽然它可能成为无意识的)，表现则更经常地表现为无意识的。

8. 应对需要作出努力，表现在大多数情况下都无需费力。艺术表现当然是一个特殊的、处于两者之间的例子，因为人们只有通过学习才能做到自然流畅，富于表现。要想放松则只要尝试一下就可以了。

应对和表现

在应对行为的决定因素中，总是包括冲动、需要、目标、目的或职责。这种行为的出现是要完成某件事情。例如，走向某个目的

地、采购食物、寄信、做书架，或者为薪水而工作。应对这个词本身就意味着努力去解决或至少应付一个问题(296)。因此，它表达了与某种超越它自身的东西的联系；它不是独立的。它或与直接需要有联系，或与基本需要有联系，它既与手段也与目的相联系，既与挫折引发的行为相关联，也与追求目标的行为相关联。

心理学家迄今所讨论的表现行为的类型虽然是有起因的，但一般都是无动机的。(即虽然表现性行为有许多决定因素，但需要的满足不必是其中之一。)表现性行为只不过表现、反映、或者表达了机体的某种状态。其实，它往往就是那种状态的一部分，例如，低能者的愚笨、健康者的笑容和轻快的步态；和善深情者的仪表、美女的娇柔、颓丧者绝望的表情、委靡的姿态，肌肉的松弛，以及书法、步行、举止、跳舞、笑的风格，等等，这些都不是有目的的。它们没有目标。它们不是为满足需要而做出来的①。它们只是从属现象。

以上尽管是事实，但一个乍看起来似乎是自相矛盾的概念，即有动机的自我表现(motivated self-expression)的概念，提出了一个特殊的问题。比较复杂的人能够设法做得诚实、优雅、仁慈、甚至天真质朴。搞过精神分析和处于最高级动机水平的人了解这种情况的来龙去脉。

的确，这是他们唯一最根本的问题。自承和自发性属于最容易获得的成就，如在健康的孩子那里就是如此，自承和自发性也属于最难获得的成就，这表现在自省型、自我改进型的成年人中，特

① 这种说法不受动机理论的任何具体措词的影响。例如，它也适用于单纯的享乐主义；于是，我们也可以换一种说法：应对性行为对表扬和批评，奖励和惩罚有所反应；表现性行为通常没有反应，至少只要它仍是表现性的，就不会有所反应。

别是表现在曾经是或现在仍旧是神经过敏的人的身上。但是，对于某些类型的精神神经病患者来说，这是不可能达到的目的。这类患者就象个演员，根本没有一般意义上的自我，只有一堆可以挑选的角色。

我们可以举简单和复杂的两个例子来揭示有动机、有目的的自发性这个概念所包含的(表面的)矛盾，即道家的无为而治，放任自流，就象绷紧的肌肉或括约肌一样。至少对于业余爱好者来说，最适宜的舞蹈方式莫过于自然、流畅、自动地合着音乐的节拍，应和着舞伴无意识的愿望。优秀的舞蹈者能够姿意忘情地跳舞，变成任音乐摆布、任音乐弹奏的被动的乐器。他不必有愿望、批评、指导，甚至不必有自我。从非常真实有用的意义上说，甚至他在旋转、滑行，跳得精疲力尽的过程中，他可以一直很被动。这种被动的自发性或者说由衷的尽兴能够产生一些生活中最大的快乐，就象在岸边任浪花拍打自己的身体，就象任人细心温柔地照料自己，让自己承受爱的抚慰，或者象一位母亲，任孩子吸奶，嬉戏，在自己身上爬来爬去。

然而，很少有人能这样跳舞。大多数人会做出努力，会受到指导，会自我控制地、有目的地去跳；他们会仔细地听着音乐的节奏，经过有意识的选择，然后合上拍子。一句话，无论从旁观者的角度，还是从主观角度来看，他们都将是不高明的舞蹈者，因为他们永远不会把跳舞当作一种忘我的和有意抛弃控制的深切体验来享受。

大多数优秀的舞蹈者不需训练就能跳得很好。不过教育在这里也能有所帮助，但那必须是一种不同类型的教育，内容是自发性和热切的纵情，是道家风格的自然、无意、不挑剔以及被动，努力不做任何努力。舞蹈者必须为此学会抛弃禁锢、自我意识、文化适应和尊严。(你一旦摒弃一切欲念，对外表不以为念，那你就会在不

知不觉之中逍遥飘游——老子)①

对于自我实现的本质的检验提出了更为棘手的问题。处于这个动机发展水平的人的行为和创造可以说具有高度的自发性和开放性，无所掩饰，不行修饰，暴露自我，因而也具有很高程度的表现性（我们可以象阿斯锐纳那样，将其称为“自如状态”）。并且，它们的动机在质量上发生了如此大的变化，与安全、爱或自尊的一般需要如此不同，我们甚至不应该同样用需要来称呼这些动机。（我已建议用“超越性动机”或“后动机”来描述自我实现者的动机。）

如果把对爱的渴望称为需要，那么自我实现的内驱力就不该叫需要，而应换一个名字，因为它有许多不同的特点。其中与我们目前的讨论最为贴切的一个主要区别就是，爱和尊重等可以看成是机体因缺乏而需要的外在的特性，自我实现并非这个意义上的缺乏或缺陷。它不是机体为自身健康而需要的外界的某些东西。例如，就象树需要水一样。自我实现是机体内已经存在的一种内在的增长，或者更确切地说，就是机体本身的增长。正如树向外界环境索取养料、阳光和水，人也向社会环境索取安全、爱和地位。但无论是对树还是对人，这里才是真正的发展，即个性发展的开始。树都需要阳光，人都需要爱，然而一旦这些基本要素得到满足，每一棵树，每一个人就开始按自己独一无二的风格发展了，他们用这些普遍的要素为自己的目的服务。一句话，此时发展是从内部而不是从外部进行的。似非而是地说，最高级的动机就是达到非动机，即纯粹的表现性行为。换言之，自我实现的动机是成长性促动，而不是匮乏性促动。它是“第二次天真”、聪明的单纯、“适意的状态”(295,314,315)。

① 出处不详。原文为：“When once you are free from all seeming, from all craving and lusting, then will you move of your own impulse, without so much as knowing that you move.”——译者

一个人可以通过解决次级的优先的动机问题努力向自我实现接近。这样他就是在有意识、有目的地寻求自发性。因此，在人发展的最高的水平上，象其他许多心理学上的两分一样，应对性与表现性的两分被解决了、超越了，努力变成了通向非努力的道路。

内在与外在的决定因素

应对性行为的特点比表现性行为更多地受相对属于外在的决定因素的控制。它几乎总是对于紧急情况、问题或需要的机能反应，这些问题和需要的解决与满足来自物质世界或者文化世界。归根到底，正如我们看到的，它是以外界的满足物来补偿内在匮乏的一种努力。

表现性行为与应对性行为形成对比，它的特点在于更多地受性格学因素的制约。（见下文）。可以说，应对性行为本质上是性格与外界的相互作用，它们靠共同努力相互适应，表现性实质上是性格结构本质的附带现象。因此，在第一例中可以发现物质世界和内在性格二者的规律同时起作用，而在第二例中，人们主要发现的是心理学或性格学的规律。表现派和非表现派艺术的对比可以说明这一点。

下面是一些推论：(1)可以肯定，如果有人希望了解性格结构，可供研究的最好行为是表现性行为，而不是应对性行为。目前对于投射（表现性）测验的广泛经验证实了这一点。(2)说到什么是心理学以及什么是心理学的最好方法的长期争论，很明显，适应性的、有目的的、有动机的应对性行为并不是存在的唯一一种行为，对于它的研究也不是最富有成效的。(3)我们的这种区分也许同心理学与其他科学的连续性或间断性这一问题有关系。原则上，研究自然世界应该有助于我们理解应对性行为，但是，对表现性行

为却可能并非如此。后者似乎属于更为纯粹的心理学范畴，它可能有自己的法则和规律，因此最好直接研究，而不需要以自然科学为桥梁。

与学习的联系

两相对照，理想的应对性行为是学习的结果，而理想的表现性行为则是天然的。感到绝望、气色好、愚笨或者发怒是不必经过学习的，但是做书架、骑车、穿衣则一般必须经过学习。在对成就测验和对罗夏测验的反应的决定因素中我们可以清楚地看到这种对比。另外，如果没有奖励，应对性行为就会趋向于消失，但表现性行为的延续不一定需要奖励来维持。前者为满足所驱使，后者则不然。

控制的可能性

内在和外在决定因素的不同的决定作用，也以不同的敏感性在有意识或无意识的控制(禁止、压抑、抑制)中表现出来。对于自发的表现很难驾驭、改变、隐藏、控制或者以任何方式加以影响。实际上，控制和表现在定义上就是对立的。这种情况甚至包括上面讨论的有动机的自我表现。因为那正是学习怎样不受控制的一系列努力的最终结果。

对于书法、跳舞、唱歌、讲话、情感反应的风格的控制最多只可能维持一个短时期。对一个人的反应的监督和批评不可能持续不断地进行。这种控制或早或迟会由于疲劳、精神涣散、分心，或者注意等等，不辞而别，更深层、意识性更弱、更自动和更性格化的决定因素会取而代之(6)。全面地说，表现不是有意的行为。表现与

应对的区别还体现为前者不需要费力，而后者在原则上需要作出努力(艺术家仍是特例)。

在这里需要有一点警惕。在这个问题上，很容易犯的一个错误是以为自发性和表现性总是有益的，无论什么样的控制也总是有害的和不可取的。但实际上并非如此。当然，在大部分时间里，表现性同自我控制相比，给人的感觉更好，更有意思，更为实在，无需任何努力，等等；因此，从这个意义上来说，无论是对本人还是在同他人的关系上都是可取的，正如乔哈德 (Jourard) 所证明的那样(217)。然而，自我控制或者抑制有好几种意义，其中有的非常健康、非常理想，即使不提同外部世界打交道所必需的因素也是这样。控制并不一定意味着阻挠或放弃对基本需要的满足。有一种控制被我称为"协调化的控制" (Apollonizing control)，它根本就不会对需要的满足提出丝毫疑问；它可以通过各种手段使人们享受到更大而不是更小的满足，例如，通过适当的延迟(如在两性关系上)，动作的优雅(如在跳舞和游泳时)，审美的趣味(如对待食物、饮料)，独特的风格(如在商籁诗中)，通过仪式化、神圣感和庄严感，通过办事办得完美无瑕而不是办完了事。

而且还有——这需要一遍又一遍的重复，一个健康的人并不是只会表现。他必须在想进行表现时能够进行表现。他必须能够使自己无拘无束。当他认为必要时，必须有能力抛开一切控制、抑制和防御。但他同样也必须有控制自己的能力，有延缓享乐，彬彬有礼，缄默不语的能力，有驾驭自己的冲动，避免伤害别人的能力。他必须既有能力表现出酒神的狂欢，也有能力表现出日神的庄重；既能耐得住斯多葛式的禁欲，又能沉溺于伊壁鸠鲁式的享乐；既能表现，又能应对；既能克制，又能放任；既能自我暴露，又能自我隐瞒；既能寻欢作乐，又能放弃欢乐；既能考虑现在，也能考虑未来。健康的或自我实现的人在本质上是多才多艺的；他所丧失的人类聪

明才智比常人少得多。对于达到了极限的完备人性，他能够做出更多的反应，采取更多的步骤；也就是说，他具备人类所有的聪明才智。

对环境的作用

应对性行为特别是作为改变世界的一种努力而出现的，并且在这方面多少会取得些成功。相反，表现性行为对环境却没有影响。何时它如果确实产生了某种影响，那也并不是预谋的，主观促成的或有目的的，而是无意的。

我们可以举一个正在进行谈话的人为例。这个谈话是有目的的。例如，一个推销员正在试图争取一份订货，谈话就是为此而进行的，大家彼此都很清楚。但是，推销员讲话的风格也许无意识地表现出敌意、势利或傲慢，他可能因此而失去这个订货机会。这样，他的行为的表现性方面就可能具有环境效果了。然而，应该注意的是，讲话者并不希望有这些效果，他并非有意识地表现出傲慢、敌意，他甚至没有意识到他所给予的这种印象。表现性的环境效果，假如出现了这种效果，也是非动机性的，无目的的，属于从属的现象。

手段和目的

应对性行为总是工具性的，总是达到一个明确目的的手段。反之，任何手段——目的的行为（上面讨论的有意抛弃应对的例子除外）一定是应对性行为。

另一方面，各种形式的表现性行为，例如书法的风格，或者与手段或目的全无关系，或者接近成为目的本身的行为，例如歌唱、闲

诳、绘画、在钢琴上即兴演奏，等等。① 第 14 章将更详细地审查这一点。

应对与意识

最纯粹的表现是无意识的，或至少不是充分有意识的。我们通常意识不到自己走路、站立、微笑或者大笑的风格。的确，电影、唱片、漫画或者模仿可以使我们意识到它们，但是，这往往只是特例或者至少并不典型。有意识的表现性动作被认为是特殊、异常或者居间的例子，如选择衣服、家具、发型等。但是，应对可以是而且其特点就是充分有意识的。一旦它成为无意识的，也会被看作例外或者被看作是一种异常的情况。

释放和宣泄；不完善的行动；保守秘密

虽然有一种特殊类型的行为，在本质上属于表现，然而它对机体却有些益处，有时甚至是预期的益处。列维所谓的释放行为就是一例。以独自咒骂或者类似的私下发怒的表达方式为例，也许比列维提供的更具技术性的表达方式更能说明问题(271)。反映机体状态的咒骂当然是表现性的。它不是一般意义上的应对性行为——做出这种举动以满足某种基本需要，尽管它可能在其他意

① 在我们过分实用主义的文化中，工具性态度甚至能压倒终极体验：爱情——"那是一般都要做的事情"。运动——"有助于消化"。教育——"提高工资"。歌唱——"有利于胸腔发展"。癖好——"松弛可促进睡眠"。好天气——"……于事务有利"。阅读——"我的确必须与外界保持联系"。感情——"你要使孩子得神经病吗"？仁慈——"行善……"。科学——"国家防御。"艺术——"……无疑改进了美国的广告业"。友善——"否则他们会偷钱"。

义上有满足作用，反之，它似乎也会引起机体本身的状态的某种变化，这种变化只是副产品。

我们一般也可以将所有这类释放行为解释为通过以下途径来保持机体舒适，即降低紧张水平：(1)允许未完成的行为完成；(2)通过完成性的原动的表达来排泄积蓄的敌意、焦虑、兴奋、高兴、狂喜、爱或者其他产生紧张的情绪；或者(3)别无他求地准许进行任何健康机体所沉迷的简单行为。自我暴露和保密似乎也是这样。

宣泄很有可能象布鲁尔(Breuer)和弗洛伊德最初解释的那样，实质上是释放行为的一种更为复杂的变体。这也是象所有似乎迫切要求表达的受阻行为一样的未完成行为的自由的表达。(在某种意义上也是满足性的)。坦率的忏悔和泄露秘密似乎也属于此类情况。假如我们能够充分了解心理分析的顿悟，并进而能够解剖它，我们也许会发现，它也符合我们那一系列的释放或完成现象。

最好将那些属于对威胁的应对性反应的固执行为与那些不受感情干扰、纯粹属于完成一个或一系列尚未完成的行动的倾向的行为区分开。前者与危及和满足基本的、部分的、和(或者)神经病的需要有关。因此，它们可能属于动机理论的范畴。后者很可能是观念运动的现象，因而与血糖标准、肾上腺素分泌、自主唤起和反射倾向这类神经和生理的可变因素关系密切。因此，当我们试图理解一个跳上跳下寻求(愉快的)刺激的小男孩时，最好引用生理状态的原动表达的原理，而不是用他的动机生活来解释。当然，装模作样，隐藏自己的本性，肯定会造成一个间谍所必须忍受的那种压力。自自然然，毫不做作，肯定会轻松自在的多，决不会那么令人疲劳不堪。诚实、坦率、放松也是如此。

重复现象；持续的不成功的应对性；解毒作用

创伤性神经病人的反复的恶梦，不安全的儿童(或成年人)的更加杂乱无章的恶梦，儿童对于他最恐惧的事物的长期迷恋，惯性肉跳、宗教仪式，以及其他象征行动，分裂行动，还有著名的神经症无意识行为表现，这些都是需要特别解释的重复现象中的例子。[1] 由于这些现象，弗洛伊德感到有必要彻底检查他的一些最基本理论。由此我们可以判断这些现象的重要性。一些新作家如芬尼切尔(Fenichel)(129)，库比(Kubie)(245)和卡桑宁(Kasanin)(223)，已经暗示了这个问题可能的答案。他们将这些行为看成是解决一个几乎不能解决的问题的反复的努力，这种努力有时会成功，但经常是失败。可以将这类行为比做一个无望地处于劣势但孤注一掷的斗士的情形，他一次又一次地从地上爬起来，但却一次又一次地被击倒。简而言之，它们象是机体克服一个困难时所做的无望但却是不懈的努力。因此，用我们的术语来说就是，必须将它们考虑为应对性行为，或者至少是应对的尝试。这样看来，这些行为不同于简单的持续动作、宣泄或释放，因为后者不过是在完成未完成的行动，解决未解决的问题。

一个被屡次重复的、有老狼形象出现的故事所制服的儿童，往往在有些场合会再次提及这个问题，比如，这个问题可以出现在他玩耍、谈话的过程中，也可以出现在他所提的问题，编造的故事以及

---

① 在此，我们只局限于象征性行为，一般象征性的问题尽管引人入胜并显然同我们有关，我们还是抗拒诱惑，决不涉及。关于梦的问题，除了这里提到的类型之外，显然还有主要是应对性的梦(例如单纯的愿望满足)和主要是表现性的梦(例如有不安全感的梦和投射的梦)。后一种梦在理论上应该可以做为一种投射或表现实验，来对性格结构进行诊断。

他的图画里。可以说，这个儿童是在消除这个问题的毒素或者减少它的刺激性。因为，重复就意味着熟悉、释放、宣泄，意味着克服困难、停止做出紧急反应，逐渐地建立起防御工事，试验各种控制方式并将成功地付诸实施等等。

我们可以期待强迫性重复将随着使这种强迫性得以出现的决定因素的消失而消失。但是，我们怎样来看待不消失的重复呢？似乎在这种情况中，控制的努力失败了。

显而易见，不安全的人的机体是不能够体面地服输的。他必然要继续再三尝试，虽然这样做可能毫无意义。这里我们可以引证德沃赛厄基纳(Dvsiankina)(367)和蔡加尼克(Zeigarnik)(493)关于不断重复未完成的任务，即未解决的问题的试验。最近的研究工作表明，只有涉及到危及人格核心时，即当失败意味着丧失安全、自尊、声望等诸如此类的东西时，这种倾向才会出现。这些试验给我们的论点加上一个类似的限定是合理的：当人格的某一基本需要受到威胁而机体没有成功地解决这个问题时，我们可以期待永久的重复，即不成功的应对。

具有一定表现性的持续行为和具有一定应对性的持续行为之间，存在着明显的区别，这种区别不仅横跨一种单一类型的行为，而且还扩大了所有进一步划分出来的分枝类别。我们已经看到，在“表现性持续行为”或“简单的行为完成”这一大类别之中，不仅包括了释放和宣泄，而且很可能还包括运动肌的持续动作，激动的表现(既可能是愉快的也可能是不愉快的)，以及一般的观念运动倾向。要把下列现象包括在“重复性应对”这一大类中也是同样可能，甚至是富有成效的：悬而未决的屈辱感或受到侮辱的感觉，无意识的忌妒或羡慕，对自卑感的持续不断的补偿，潜在的同性恋者不由自主、持续不断的乱交，以及其它想解除威胁的徒劳努力。我们甚至可以提出，如果对概念进行适当的修正，那么对神经病本

身，也可以进行这样的描述。

当然，有必要提醒我们自己，鉴别诊断(differential diagnosis)的工作还仍然存在，也就是说，要问一下：某一个特定的人所做的特定的重复性的梦是表现性的，还是应对性的？还是两者兼而有之？进一步的例证可参见默里的列举(353)。①

神经病的定义

现在一般都认为，典型的神经病无论是作为一个整体还是作为一种单独的神经病症状，都是典型的应对机制。弗洛伊德证明，这些症状有功能，有宗旨，有目的，产生了各种各样的效果(直接的益处)；这是弗洛伊德最伟大的贡献之一。

然而，许多症状虽然被称为神经病症状，却也的确不是地道的应对性、功能性或有目的的行为，相反却是表现性的行为。仅仅将那些主要是功能性或应对性的行为称为神经病行为，似乎会收到更好的效果，引起更少的混乱；至于主要是表现性的行为则不应该称为神经病行为，而应当另加称呼(见下)。

有一个非常简单的实验(至少在理论上如此)，可以区分两类不同的症状，即真是神经病的，也就是功能性的、有目的的或是应对性的症状，还是主要具有表现性的症状。如果一种神经病症状

① 无意识的需要通常表现在梦中，在幻视中，在情感的发泄和没有预谋的行为中，在口误和笔误中，在心不在焉的动作中，在大笑中，在无数种同可以接受的(有意识的)需要融合为一体的改头换面的形式中，在强制中，在理性化的情感中，在投射中(幻觉，妄想和信仰)，在所有的症状中(特别是歇斯底里的变形表现症状)，以及在儿童的游戏、退化现象、玩娃娃、编故事(见有关主题的触类旁通实验—TAT)、用手指作画、画人以及想入非非之中。而且我们总有一天会将礼仪、典礼、民间故事之类也加到这个名目中去。

的确有一种功能，对病人起了一种作用，我们则必须假定这种症状能使这位病人有所好转。如果有可能使病人的真正的神经病症状消失的话，那么，从理论上讲，他无论如何也是会受到伤害的。也就是说，他会以另外的方式陷入极度的焦灼状态，感到极度的心神不定。这可以恰如其分地比喻为将房屋立于其上的基石抽掉。如果房屋的确建立在这块基石之上，那么即使它已破碎不堪，远远不如其它石头，将它抽掉也仍然是十分危险的。①

但在另一方面，如果这种症状并非真是功能性的，如果它并未起某种至关紧要的作用，那么将它抽掉非但不会有什么害处，还能于患者有益。对于症状治疗的一种常见的责难正是基于这一点之上的，即：假设一种在旁观者看来是毫无用处的症状，实际上却在病人的心理机制当中起着重要的作用，那么，在治疗者了解到它到底起什么作用之前，决不应该随便瞎治。

上述观点实际上包含着这样的意思：虽然症状治疗对真正的神经病症状显然是十分危险的，对只具有表现性的症状却没有丝毫的危险。后一种症状如果被解除，不会有任何严重后果，而只会于病人有益。这意味着症状治疗的作用，比精神分析学所乐于承认的要大得多(463，487)。一些催眠治疗专家和行为治疗专家都强烈地感到，症状治疗的危险一直是被夸大了的。

告诫人们一下，一般将神经病想象得简单一点也是颇有好处的。在任何一个神经病患者身上，都可以同时发现表现性的和应对性的两种症状。在它们之间进行区分就象区别先后一样重要。一位

① 梅克尔(Mekeel)给我们提供了一个很好的例子。一位妇女因癔病而瘫痪并听说了自己的病情。几天之后，她发生了严重的虚脱，但瘫痪却消失了。瘫痪再也没有复发，但后来她却又因为癔病而丧失了视力(隐蔽的联系)。最近，“行为治疗专家”在使症状消失并使之不产生进一步的后果方面取得了惊人的成功。也许症状的互换并不象精神分析学专家所预料的那样经常发生。

神经病患者有一种无能为力的感觉，这种感觉通常会导致各种各样的反应，患者正是试图借助于这些反应来克服，或者至少是忍受这种无能为力的感觉。这些反应是地道的功能性反应，但无能为力的感觉本身却主要是表现性的；它对患者毫无益处，患者从未希望事情会发展成这样。这对他来说是一个原始的或者既定的事实，他除了作出反应之外别无它法。

灾难性的崩溃：无能为力

机体的所有防御性努力统统归于失败的情况是会偶尔发生的。原因不外有两种：或是外界的威胁过于强大，或是机体的防御能力过于弱小。

戈尔德斯坦(Goldstein)对大脑受伤的病人作了深刻的分析，第一次证明了应对性反应(无论多么微弱)和在不能进行应对或应对无效时所产生的灾难性崩溃之间存在着很大的区别。

在病态的恐惧症患者身上，可以看到由此引起的行为。这种人不是陷进了自己所害怕的境况(260)，就是要对极其严重的创伤性经历作出反应(222)，等等。也许这在所谓患神经病的老鼠所表现出来的疯狂、混乱的行为中看得更为清楚(285)。当然，从严格的意义上讲，这些动物根本就没有神经病。神经病是一种有机的反应。它们的行为则毫无结构可言。

此外，灾难性崩溃的另一种特点是没有功能，没有目的；换句话说，它是表现性的，而不是应对性的。因此，不应该把它叫做神经病行为，而最好是用一些特殊的名称来描述它，如灾难性崩溃，行为紊乱，诱导性行为失调，等等。但克利(Klee)也有其它的解释，可以参考(233)。

这种必须同神经性的应对区别开的表现，还有另外一个例

证。这就是人类和猴类在经受了一连串的失望、剥夺、创伤之后，有时所表现出来的严重的无能为力和气馁丧志。这种人可能会达到完全放弃一切努力的地步，主要是因为他们似乎看不到努力还有什么用处。例如有这样一种可能性：就单是患精神分裂症的人来说，他们的冷漠可以被解释为无能为力或气馁丧志的表现，也就是说，被解释为放弃应对，而不是任何特殊形式的应对。冷漠作为一种症状当然可以同紧张症患者的暴烈行为以及妄想型精神分裂症患者的幻觉区别开。这些症状似乎是真正的应对性反应，因此似乎表明紧张症患者和妄想型精神分裂症患者仍在争斗，尚存希望。这样，无论是在理论上还是在临床上，我们都应预期他们会有较好的预后(prognosis)，有较大的康复可能。

一种有类似结果的类似区分，可以在久病不起、试图自杀的人身上和对轻微疾病作出反应的人身上看出。这里，对应对性努力的放弃再一次明显地影响了预后。

人体心理症状

我们所做的区分正在人体心理医学领域里应该特别有用。正是在这个领域，弗洛伊德过于天真的决定论造成的危害最大。弗洛伊德错就错在将“被决定”和“无意识地促动”两者等同起来，仿佛行为再也没有其它的决定因素了，例如，将所有的遗忘，所有的笔误和口误都看做是由无意识的动机所单独决定的。谁要是探究一下遗忘等是否可能有别的决定因素，就会被他斥为非决定论者。直到今天，还有许多精神分析学者除了无意识的动机之外，再也想象不出别的解释。这种观点在神经病学领域里还可以站得住脚，因为事实上几乎所有的神经病症状都确实有无意识的动机（当然也有其它决定因素）。

在人体心理学领域，这种观点却造成了不少混乱，因为很多相对来说属于人体的反应根本就没有目的和功能，也没有有意识的或无意识的动机。诸如血压高、便秘，胃溃疡之类的反应，更有可能是一系列复杂的心理和人体过程的副产品或附带现象。没有人会希望(至少没有人会一开始就希望)有溃疡，高度紧张、冠心病发作等等(暂不考虑间接受益的问题)。一个人所希望的——对外界隐瞒消极的倾向，压抑惹是生非的欲望，或者努力达到一种理想中的自我，这一切都只有付出身体上的代价才能得到。但这种代价总是出人意料的，肯定是不希望有的。换句话说，这类症状通常不会象一般神经病症状那样有直接的益处。

邓巴(Dunbar)的事故多发病例中的骨折现象就是一个极好的例子。他们的匆忙、懒散、粗心草率、游民性格，当然使骨折更容易发生；但这些骨折现象是他们命中所定，而不是他们的目的。这种骨折起不了任何作用，没有任何益处。

可以暂且假定，有可能(即使这种可能性不大)将上述的人体症状作为神经病的直接益处制造出来。在这种情况下，最好按照它们的实际情况来加以命名，将它们称为变形表现(conversion)症状或者更笼统地称为神经病症状。如果人体症状是神经病过程中所意料不到的人体代价或附带现象，那它们最好被赋予另外的名称，如生理性神经病，或者象我们已经建议过的那样，称之为表现性人体症状。一个神经病过程的副产品不应当同该过程本身相混淆。

在结束这个论题之前，可以提一下最明显的表现性症状。这些症状是一种极其普遍的有机状态，即压抑、健康、能动性、冷漠等的表现出来的或实际的部分。一个人如果受到压抑，那就是整个身心都受到压抑。便秘在这样一个人身上显然并非应对，而是表现(虽然很明显，它在另一位病人身上可以是一个应对性症状，即

在一个拒绝排泄粪便的孩子身上，他以这种行为向讨厌的母亲表示无意识的敌意)。在冷漠中失去胃口、丧失语言功能，健康状态中的强健肌肉，或者感情不稳定的人所表现出来的神经质等都是如此。桑塔格(Sontag)的一篇论文(433)可以用来证明，对同一种人体心理紊乱可以做出各种互不相同的解释。这是一位妇女的病历报告，这位妇女患有严重的毁坏面容的面部痤疮。这种状况的最初出现以及分为三个周期的复发，都同由于性的问题所引起的严重的感情压力和冲突恰好重合。皮肤病在三个周期的发作，时机选择得恰好使这位妇女得以避免进行性接触。可能是出于避免性问题的愿望，才在无意识之中煞费苦心地生出痤疮来；这或许也象桑塔格所认为的那样，是她对自己过失的自行惩罚。换句话说，它可能是一个有目的性的过程。要想根据内在的证据来确定这一点是不可能的；连桑塔格自己也承认，整个事情也有可能是一系列巧合

然而，它也有可能是带有普遍性的机体失调的一种表现，这种机体失调涉及到冲突、压力、焦灼，也就是说，它可能是一种表现性症状。桑塔格的这篇论文有一个方面是不同寻常的。作者清楚地认识到了这类病例中的基本矛盾，即痤疮既可以被解释为表现性症状，也可以被解释为应对性症状，有两种可供选择的可能性。大多数论者所掌握的资料并不比桑塔格多，但他们却放任自己沿着一个单一的方向得出了确定的结论，即在一些病例中确信是神经病症状，在另一些病例中则确信不是这种症状。

有必要提防将目的性强加给可能是出于偶然的事情。我想象不出比下面的病例更好的方法来说明这种必要性，不幸的只是我未能追踪到这一病例的来源。病例所涉及的是一位接受精神分析治疗的病人，他是一位结过婚的男子，因为暗地里同一位情妇发生着性关系而正在忍受着严重的负罪反应。他还报告说，每次去会过他的情妇之后都会生出严重的皮疹，不去会情妇倒也没有这种

事。按照人体心理医学界的现状来看，许多开业医师都会把这当成神经过敏反应，因为是自我惩罚性的，所以也就是应对性的。然而检查之后却发现了一个没有那么玄乎的解释。原来患者情妇的床上生满了臭虫！

作为表现的自由联想

这同一种区别可以被用来进一步澄清自由联想的过程。如果我们清楚地认识到，自由联想是一种表现性现象，而不是目的性、应对性现象，我们就可以更好地理解自由联想之所以能为它之所为。

如果我们考虑一下，精神分析理论的庞大结构以及所有来自精神分析学的理论和实践，几乎完全是以自由联想这种临床手段作为基础的；那么，这种临床手段至今很少受到严格检验，这简直是不可思议的。这方面的研究文献几乎根本没有，就是连推测也寥寥无几。如果自由联想确实能促成或导致宣泄和顿悟，那我们也只能说，到目前为止还并不了解原因是什么。

我们可以回过头来检验一下罗夏(Rorschach)之类的投射实验，因为这样，我们就可以较为容易地检验一个早已为人所熟知了的表现的例子。在这个实验中，病人所报告的感受主要是他自己观察世界的方式所采取的各种表现形式，而不是旨在解决难题的有目的、有功能的尝试。由于这里主要是一种无结构的状况，这些表现形式使我们得以就潜在的（或放射型的）性格结构做出许多推断。也就是说，病人所报告的感觉几乎完全是由性格结构所决定的，而几乎根本不是由外界现实对解决具体问题的要求所决定的。它们所体现的是表现，而不是应对。

我的观点是这样的。要说自由联想不无意义，颇有用处，那

么也同说罗夏试验不无意义，颇有用处的原因完全一样。此外，自由联想也同罗夏试验一样，在无结构状态中进行得最为顺利。如果我们将自由联想理解为主要是对于外部现实有目的的要求进行回避，这种现实要求机体屈从于处境的需要，在生活中不是遵循心灵的法则而是遵循肉体的法则；那么，我们就会明白适应问题为什么会要求有一种担负重任的态度（task orientation）。至关紧要的是什么有助于担负起重任。任务所提出的各种要求被用来作为组织原则，根据这一原则，机体的各种能力都按一定的顺序进行排列，以便以最高的效率来解决外界提出的问题。

我们所说的有结构状态就是这个意思。在这种状态中，状态本身的逻辑要求有所反应并明确地表明了各种反应。无结构状态就大不一样了。它并不明确地要求提出这些，而不是那些答案；从这个意义上来讲，外部世界是被故意地忽略了。因此，从得出一个答案同得出另一个答案一样容易这个意义上来讲，我们也可以说罗夏板（Rorscharch plates）是没有结构的。当然，在这个意义上，它们刚好是几何问题的对立面。在几何题目中，结构极为严谨，不管人们怎样思索、有什么感觉和希望，也只可能有一个答案。

现在，根本就没有什么罗夏板，除了对担负重任和应对的回避之外，自由联想也没有规定什么重大的任务；因此，它不光同罗夏实验有着相似之处，甚至还有过之而无不及。如果患者终于学会了怎样正确地进行联想，如果他能够遵循医嘱，不加抑制（censorship）、不按现实逻辑地报告他的意识中所发生的事情，那么这种自由联想最终必然会表现患者的性格结构；随着现实的决定作用越来越小，对适应的要求越来越易于忽略，对患者性格结构的表现也就会越来越明显。病人的反应于是便成了一种由内向外的辐射，而不再是对外部刺激物的反应。

于是，构成性格结构的各种需要、挫折、态度等等，会差不多完

全决定患者在自由联想中所说的话。梦的情况也是一样，我们必须将梦也看作是性格结构的表现，因为在梦中，现实和结构作为决定因素的作用比在罗夏试验中还小。痉挛，神经质的习惯，无意之中表真情的过失（Frendian slips），以及遗忘都带有很大的功能性，但却又并非完全是功能性的；它们也进行表现。

这些表现的另一个作用是使我们可以越来越直接地看到性格结构。担负重任的态度，对难题的解决，应对，有目的寻求，这一切都属于人格具有适应性的外表。性格结构则更为远离现实，更受自身法则而不是物理和逻辑法则的支配，更为直接地与现实打交道，因此为了成功而必须遵循现实法则的，是人格的外表，弗洛伊德的自我(ego)。

从原则上讲，把握性格结构的方法是尽最大可能地将现实和逻辑的决定力量排除掉。安静的房间，进行精神分析用的躺椅，无拘无束的气氛，精神分析专家和病人都对各自作为文化代表的责任置之不理，这一切要求都正是为了达到上述目的。当患者学会表达(express his words)，而不是应答(cope with his words)时，自由联想的效果就会一一出现。

当然，我们还面临着一个特殊的理论难题。我们已经知道，故意的、自觉的表现性行为会对性格结构本身发生一种反馈。例如，我常常发现，在经过适当选择的人中，要他们表现得仿佛很勇敢、很慈爱、很愤怒，最终会使他们真的勇敢、慈爱、愤怒起来。在这种治疗实验中，应该选择你觉得本身具备一定的勇敢、慈爱、愤怒，但却受到了压抑的人。这样，有意志的表现就会使整个人的面貌焕然一新。

艺术，作为独特人格的一种表现形式，具有很大的优越性；最后，也许应该就此说几句话。任何的科学事实或理论都可以由别人提出，但只有塞尚才能画出塞尚的画。只有艺术家才是无法替

代的。在这个意义上，所有科学实验都比一件有独创性的艺术品更受外界的制约。

第十一章　自我实现的人

——关于心理健康的研究

自　序

本章所报告的研究从许多方面来看都是异乎寻常的。它最初不是按照常规的研究安排的。它不是一项社会性的研究，而是一次旨在解决各种个人道德的、审美的、以及科学问题的私人性的冒险。我只是力图使自己信服并且从中获得教益（这对于个人探索非常合适），而不是对其他人进行论证。

然而，完全意想不到这些研究对我如此具有启发作用，满含着令人兴奋的东西，以至尽管有方法上的缺点，为其他人写出某种形式的报告还是合情合理的。

另外，我思考心理健康问题是如此急切，以至任何意见、任何材料，不管怎样有待讨论，都具有巨大的启发价值。这种探索原则上是如此困难，以致于假如我们要坐等惯常可靠的材料，我们将不得不永远等待下去。这样，似乎应做的唯一有气魄的事就是不要害怕错误，投身进去，尽力而为，以期能在从大错到最终纠正它们的过程中，学到足够的东西。否则，目前对待这个问题就只有置之不理。因此，我在还不知道会有什么用处的情况下，将下面这个报告呈献出来，并向那些坚持传统的信度、效度，以及取样等的人们表示由衷的歉意。

研究对象① 和研究方法

研究对象选自本人认识的一些人和朋友，以及一些著名人士和历史人物。另外，在一次对年青人的研究中，对三千名大学生进行了筛选，但只有一名大学生可直接作为研究对象，有一、二十名也许将来可作为研究对象。

我不得不断定，我在老研究对象那里发现的自我实现的类型，对我们社会中的正处在发展中的青年来说是不可能存在的。

因此，与艾维林·巴斯金博士和但·里德曼合作，我们开始对一组相对健康的大学生进行调查。我们任意决定在大学生中选出最健康的1%。虽然继续了两年之久的这次探索，在完成之前被迫中断，但它在临床水平上还是非常具有启发意义的。

我们也曾希望由小说家和剧作家们所塑造的那些人物能够用于研究，但没有发现有任何一个适用于我们的时代和文化。(这本身就是个引人深思的发现)。

淘汰或选择研究对象所依据的第一个临床的定义除了有一个消极的方面外，还有一个积极的方面。消极的选择标准使被选对象中没有神经病，精神变态性格、精神病、或这方面的强烈倾向。也许身心疾病要求更仔细的研究和甄别。在可能的情况下，就给予罗夏测验，但结果证明这些测验在显示被隐藏的精神变态方面比在选择健康人上更有用。选择的积极标准是自我实现的确定的证据，自我实现还是一个难以确切描述的征候群。为服务于我们讨

① "研究对象"的原文是"subjects"，一般译为"被试"。在这里"subjects" 包括已去世的历史人物，而且马斯洛进行研究的方法又不同于常规，故译 "研究对象"。——译者

论的目的，自我实现也许可大致被描述为充分利用和开发天资、能力、潜能等等。这样的人似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。这使我们想到尼采的告诫："成为你自己！"他们是一些已经走到，或者正在走向自己力所能及高度的人（148，160，347，398）。他们的潜能也许是个人特质的，或者是泛人种的。

这一标准还意味着，研究对象在过去或现在对安全、归属、爱、尊重和自尊的基本感情的需要，以及对于理解和知识的认知需要的满足，或者在少数事例里，对这些需要的征服。这就是说，所有研究对象都感到安全和无忧无虑，感到被公认，感到爱和被爱，感到自身的价值并且被尊重。他们已经明确了自己的哲学、宗教、或者价值取向。至于基本的满足是自我实现的充分条件或只是一个必要条件，这是一个尚未解决的问题。也许自我实现意味着基本满足再加上最起码的天才、能力、或者（人性的）丰富。

我们采用的选择技术大体上是重复的技术。这种技术以前在对自尊和安全感的人格症候群的研究中使用过。本书附录对此已有描述。这种技术简单来说就是：以个人或文化的非技术的信仰作为开始，对自我实现症候群的各种扩大的用法和定义进行比较，然后再更仔细地给它下定义，——在下定义时，仍然采用现实的用法（可称为词典学层次的用法），但是，同时排除在通俗定义中常见的逻辑和事实的自相矛盾。

根据修正过的通俗定义，第一批研究对象小组选出来了，其中一组质量高，一组质量低。以临床风格对这些人进行尽可能仔细的研究，在经验研究的基础上，最初修正过的通俗定义又按照现在手中的材料进行进一步的修改。这样就得出了第一个临床的定义。按照这一新的定义，对最初的研究对象进行重新筛选，一些人保留，一些人淘汰，一些新的成员补充进来。然后，又继续对第二种水平的研究对象小组进行临床研究，如果可能，进行实验和统计研究。这

又导致了对第一个临床定义的修改、订正和补充。然后，又根据这一个新的定义进行再筛选。经过这样不断重复，一个最初模糊、不科学的通俗概念就能变得越来越精确，在特性上越来越便于操作，因而也越来越科学。

当然，一些客观的、理论的，和实际的考虑会干扰这一自我调整的螺旋上升的过程。例如，在研究的早期发现，由于对通俗用法进行不切合实际的苛求，以致没有一个活人能符合这一定义。我们不能够因为有小缺点、错误，或者荒谬而停止考虑一个可能的研究对象。换言之，既然没有完美的人，我们就不能用完美来作为选择的标准。

另一种难题是属于这样的情况：所有事实都告诉我们，不可能获得临床工作通常要求的那种丰富而令人满意的资料。研究对象候选人在得知研究的目的后，变得注意自己，变得呆板、对全部努力一笑置之，或者断绝合作关系。鉴于这种早期经验，对于老研究对象一直是间接研究，实际上几乎是偷偷摸摸的。只有较年轻的研究对象才可能被直接研究。

既然被研究的活人的姓名不能公开，那么两种迫切需要得到的东西就不可能得到，或者甚至说普通科学研究的要求就不可能达到。这就是：调查的可重复性和可据以作出结论的材料的普遍有效性。这些困难部分地由知名历史人物的有关材料，以及对于一些青年人和大方的儿童的补充研究所克服。

研究对象可分成以下各类：

实例：

7 名非常理想和 2 名很有希望的同代人

2 名非常理想的历史人物（晚年的林肯和托马斯·杰斐逊）

7 名很有希望的知名的历史人物（爱因斯坦，埃莉诺·罗斯福，简·亚当斯，威廉·詹姆士，史怀彻，A·赫胥黎和斯宾诺

涉）

不完全的实例：

5 名相当肯定有某些不足，但仍然可用于研究的同代人

不完全的或可能的实例：

G・W・卡弗，尤金・V・德布斯，汤姆斯・埃金斯，弗里茨，克赖斯勒，戈塞，帕布洛・卡萨尔斯，马丁・布伯，丹尼洛

由他人研究或建议的实例：

多尔斯，阿瑟・E・摩根，约翰・济兹，大卫・赫尔伯特，阿瑟・韦利，D・T・铃木，艾德莱・史蒂文森，S・阿勒奇蒙，罗伯特・勃朗宁，R・W・埃米森，F・道格拉斯，J・舒马比特，B・本奇利，艾达・塔贝尔，H・塔布曼，乔治・华盛顿，布林，乔治卡尔・穆恩辛格，J・海登，C・皮萨诺，E・比・威廉・罗素（A・E・），P・雷诺尔，H・W・朗费罗，P・克罗波特金，J・阿特基尔得，汤姆斯・摩尔，E・贝拉米，B・富兰克林，J・米尔，W・怀特曼。

材料的搜集和描述

这里的材料与其说来自特殊的、分散的事实的通常的收集，不如说来自我们的朋友以及相识的人的总括或整体印象的缓慢的发展。很难造成一种情景，能向我的老研究对象们提问，或者对他们进行测验。（尽管这对于年青的研究对象可以做到）。与老研究对象的联系是偶然的，并且是一般的社会形式。而一旦有可能，随时都可向朋友们和亲戚们提问。

由于这个原因，也由于研究对象数量太少，以及多数研究对象的资料不完全，任何定量描述都是不可能的，只有复合印象可以提供，而顾不上它们可能会有什么价值。（既然调查者完全不能确信

什么是描述，什么是投射，当然这些印象也就不会比有控制的客观观察更有价值)。

对于这些总体印象作整体分析，可得出以下最重要和最有用的总体印象，据此，可进行进一步的临床研究和实验研究。

对现实的更有效的洞察力和更加适意的关系

这种能力被注意到的第一种表现形式是辨别人格中的虚伪、欺骗、不诚实，以及大体正确和有效地识别他人的不寻常的能力。在一次对一组大学生的非正式的实验中，与不太沈稳(tess secure)的学生相比，在更沈稳的学生身上发现了准确地判断自己教授的倾向，也就是说，在S—I测验中，后者得分更高(294)。

随着研究的进展，可以逐渐明显看到，这一效率扩大到生活的其它许多领域——实际上是被测试的全部领域。在艺术和音乐方面，在智力方面，在科学方面，在政治和公共事务方面，他们作为一类人，似乎能比其他人更敏捷更正确地看出被隐藏和混淆的现实。因此，一个非正式的试验表明，由于较少地受愿望、欲望、焦虑、恐惧的影响或较少地受由性格决定的乐观或悲观倾向的影响，无论他们手中掌握的是何种情况，他们对于未来的预测的准确率似乎总是较常人更高。

最初这一点被称作优秀的鉴赏力或优秀的判断力，其含义是相对的，而不是绝对的。但是，由于许多原因，现在有种倾向越来越明确，即，最好把它看成是对某个确实存在的事物(是现实，而非一套看法、见解)的洞察力(不是鉴赏力)。我希望这一结论或者假说可以迅速用实验验证。

如果这一结论被验证，那么无论怎样强调其重要性都不会过分。最近英国的精神分析学家蒙利·凯里(Money·Kyrle)指出(338)，他相信单凭神经病患者对于现实世界的理解不如健康人那

样准确或有效这一情况，就可以断定神经病患者不仅相对地而且绝对无能。神经病患者不仅在感情上属于病态，而且在认识上就是错误的！假如健康和神经病分别是对于现实的正确和不正确的理解，事实命题和价值命题在这个领域就合二为一了。这样，在原则上价值命题就不仅仅是鉴赏或规劝的问题，而应该是可以根据经验验证的。深入思考过这一问题的人将会清楚地认识到我们在这里可能为一个真正的价值科学、因而也是为一个真正的伦理科学、社会关系科学、政治科学、宗教科学等等获得一个不完全的根据。

适应不良甚至极度的神经病对感觉的干扰完全可能达到影响光感、触觉、或者味觉的敏锐的地步。但是这种作用很有可能在远离纯粹生理的感觉领域内得到证实，诸如艾因斯特朗(Einstellung)等的实验就可提供证明(279)。随之可以这样推论：愿望、欲望、偏见对于感觉的影响(这体现在最近的许多试验中)对健康人应该对比病人小得多。先前的一系列考虑支持了这一假设：这种在对现实的感觉上的优越性导致一般意义上的推理、理解真理、作出结论，符合逻辑地和高效地认识的优越能力。

在本书第13章中，还将详细讨论这种与现实的优越关系的一个特别突出和有启发的方面。过去发现自我实现者可以比大多数人更为轻而易举地辨别新颖的、具体的、和独特的东西。其结果是，他们更多地生活在自然的真实世界中而非生活在一堆人造的概念、抽象物、期望、信仰和陈规当中。大多数人都将这些东西与真实的世界混淆起来。因此，自我实现者更倾向于领悟实际的存在而不是他们自己或他们所属文化群的愿望、希望、恐惧、焦虑、以及理论或者信仰。赫伯特·米德非常透彻地将此称为“明净的眼睛”。(the innocent eye)

作为学院派与临床心理学之间的另一座桥梁，人们与未知事

物的关系问题似乎特别具有研究前途。我们健康的研究对象一致不惧怕未知的事物，在这一点上，他们与普通人大不相同。他们接受未知事物，与之关系融洽，同已知事物相比，他们甚至往往更为前者吸引。他们不仅能容忍意义不明、没有结构的事物(135)，甚至喜欢它们。爱因斯坦的话相当有代表性："我们能够体验的最美的事物是神秘的事物，它是一切艺术和科学的源泉。"

的确，这些人是知识分子、研究者和科学家，因此，在这里主要的决定因素可能是智慧力量。然而，我们都知道，许多智商很高的科学家，由于羞怯、习惯、忧虑、或其它性格上的缺点，单调地从事他们所熟悉的工作，反复地琢磨、整理、分类，为此而浪费时间，而不是去发现，就象他们应该做的那样。

对于健康人来说，既然未知事物并不可怕，他们就不必劳神去降鬼，吹口哨壮胆走过墓地，或者抵御想象的危险。他们并不忽视或者否认未知事物，不回避它们或自欺欺人地把它们看成是已知的。他们也不急于整理未知的事物，过早地将它们分类和标签化。他们不固守熟悉的事物，他们对真理的追求也不是处于灾难中对于确定、安全、明确、以及秩序的需要。作为相反的例子，我们可在戈尔德斯坦的脑损伤或强迫性神经病的病例中看到突出的例子。当整个客观情况要求时，自我实现者可以在杂乱、不整洁、混乱、散漫、含糊、怀疑、不肯定、不明确，或者不精确的状态中感到惬意。(在某些情况下，这一切在科学、艺术、或一般生活中是完全合乎需要的)。

这样，怀疑、试验、不确定，以及因此而产生的延迟作决定的必要虽然对大多数人是个折磨，但对某些人却是一个令人愉快的刺激性挑战，是生活中的一种高境界而不是低境界。

对自我、他人和自然的接受

自我实现者有许多在表面上可以察觉的、最初似乎是不同的、互不相关的个人品质，可以理解为一个单一的更为基本的态度的表现形式或派生物。这个态度就是：相对地不受令人难以抬头的罪恶感、使人严重自卑的羞耻心、以及极为强烈的焦虑的影响。这与神经病患者形成鲜明的对比，后者在任何情况下都可以描述为由于罪恶感、羞耻心和焦虑感或者三者之一、二而丧失了能力。甚至我们文化中的正常成员也会毫无必要地为许许多多的事情感到内疚或者羞愧，并且产生无谓的焦虑。我们的健康人发现，接受自己以及自己的本质同时并无懊恼、抱怨，甚至对此并不过多考虑都是可能的。

尽管他们自己的人性有种种缺点，与理想有种种差距，他们可以在根本上以斯多葛的方式接受它们而不感到有真正的忧虑。如果说他们是自满，那会传播错误的印象。相反，我们必须说：他们能够以一个人在接受自然的特性时所持的那种毫不置疑的态度来接受脆弱、过失、弱点，以及人性的罪恶方面。一个人不会由于水的滑湿，岩石的坚硬或者树的翠绿而抱怨它们。儿童是睁大了眼睛，用毫不挑剔和纯真无邪的眼光来看待世界的，他们只是注意和观察事实是什么，对它并无争论或者要求，自我实现者也是以同样方式看待自己和他人的人性的。当然，这并不同于东方的出世观念，不过出世观念在我们的研究对象那里，特别是在面对疾病和死亡的研究对象那里也能观察到。

可以看到，这等于用另一种方式来表达我们已经描述过的观点，即，已经自我实现的人对现实看得更清楚：我们的研究对象看见的是人性的本来面目而不是他们希望中的人性。他们的眼睛并

不为各种眼镜所累，从而歪曲、改变、或者粉饰所见事实的真象(26)。

第一个也是最明显的接受层次是所谓动物层次。自我实现者往往都是优良的、强健的动物；他们的胃口很好，生活得非常快活，没有懊悔、羞耻、或者歉意。他们似乎始终食欲良好，他们似乎睡眠香甜，他们似乎没有不必要的压抑而享受性生活，其他相对来说是属于生理性的冲动也都是如此。他们不仅在这些低层次上能够接受自己，而且在各个层次上都能够接受自己，例如爱、安全、归属、荣誉、自尊等等。所有这一切都被看成是值得花费时间和精力的，它们之所以能被毫无疑问地接受下来，其原因仅仅在于：自我实现者倾向于接受自然的作用而不是因自然的作用不合意而愤愤不平。普通人特别是神经病患者常有的反感、厌恶在自我实现者中间是相对少见的，他们较少挑食、厌恶身体的产物、身体的气味以及功能等等。这是上述自我实现者倾向于接受自然产物的表现。

自我接受与接受他人的紧密相关体现在两个方面：（1）他们没有防御性，没有保护色或者伪装；（2）他们厌恶他人身上的这类做作。假话、诡计、虚伪、装腔作势、面子、玩弄花招，以庸俗手法哗众取宠，这一切在他们身上异常罕见。既然他们与自己的缺点甚至也能和睦相处，那么这些缺点最终(特别是在后来的生活中)会变得令人感觉根本不是缺点，而只是中性的个人特点。

这并不意味着他们绝对不存在罪恶感、羞耻心、黯淡的心绪、焦虑和防卫性，而是指他们很少有不必要的罪恶感等。动物性的过程，例如性欲、排尿、怀孕、行经、衰老等，是客观事实的一部分，因此必须接受。因此没有一个健康的妇女会因为自己的性别或者这个性别的任何生理特点而产生罪恶感或者防卫心理。

健康人确实为之感到内疚(羞耻、焦虑、忧伤、或者防卫)的是：

（1）可以改进的缺点，如懒惰、漫不经心、发脾气、伤害他人；（2）不健康心理的顽固的残迹，如偏见、妒忌、猜疑；（3）虽然相对独立于性格结构，然而可能又是根深蒂固的一些习惯；（4）他们所属的种族、文化、或群体的缺点。一般情况可能是这样：如果事实与最好成为什么或应当成为什么之间存在差异，就会使健康人感到不满意(2,148,199)。

自发性；坦率；自然

自我实现者都可描述为在行为中具有相对的自发性，并且在内在的生活、思想、冲动等等中远远更有自发性。他们行为的特征是坦率、自然，很少做作或人为的努力。但是，这并不意味着他们一贯不遵从习俗。假如我们实际计算一下自我实现人不遵从惯例的次数，就会发现记录并不高。他们对惯例的不遵从不是表面的，而是根本的或内在的。他们独特的不守陈规以及自发性和自然性皆出于他们的冲动、思想和意识。由于深知周围的人在这一点上不可能理解或者接受他们，也由于他们无意伤害他人或为某件琐事与别人大动干戈，因此面对种种俗套的仪式和礼节他们会善意地耸耸肩，尽可能地通情达理。例如，我曾见过一个人接受了别人对他表示的敬意。虽然他曾私下嘲笑甚至鄙视这类敬意，但他并未因此而小题大作，伤害那些自认为是在使他高兴的人们的感情。

其实，自我实现者的这种遵从习俗的行为就象轻松地披在肩上的一件斗篷，可以轻而易举地甩掉。自我实现者实际上从不允许习俗惯例妨碍或阻止他们做他们认为是非常重要或者根本性的事情。在这种时刻，他们独立于惯例习俗的灵魂便显露出来，然而他们并不同于普通的波希米亚人或者反抗权威者，这些人将区区小事小题大作，把对无关紧要的规章制度造反当作天大的事。

当自我实现者热切地沉迷于某个接近他的主要兴趣的事物

时，他的这种内心态度也会表现出来。这时，他会毫无顾忌地抛开平时遵守的各种行为准则。在遵从惯例上他仿佛需要有意识地做出努力，他对习俗的遵从仿佛是有意的、存心的。

然而，当自我实现者与那些并不要求或期待俗套行为的人们相处时，他们就会自动地抛掉行为的这种表面特性。在我们的研究对象中可以看到，他们愿意与那些允许他们更自由、更自然、更有自发性的人们共处，这使他们能够摆脱那些他们看来有时是费劲的行为。因此，象上面那样相对地控制行为对他们来说是个负担。

从这个特点可以得出一个结论或推论：这些人有相对自主的、独特的、不遵从惯例的道德准则。奉行常规习俗的没有思想的人有时可能认为他们不道德，因为当情况似乎要求如此时，他们不仅会违反常规还会违反法律。然而事实恰好相反，他们是最有道德的人，尽管他们的道德准则与周围的人不尽相同。正是这种观察使我们坚信，普通人的一般的道德行为主要是遵从习俗的行为，例如，是以基本上被公认的原则为根据的行为，而不是真正的道德行为。

由于与一般习俗以及普遍接受的虚伪、谎言疏远，由于与社会生活不协调，他们有时感到自己表现得好象是异国土地上的间谍或外侨。

但愿我没有给人造成一种印象，仿佛他们试图掩盖自己的真实面目。其实，他们有时也出于对惯例的僵化刻板和对习俗的盲目短浅的恼怒而故意放任自己。例如，他们可能会试图教训一个人，或者试图保护一个人的感情以及利益免受不公平的伤害。有时，他们可能会感到热情在沸腾，而这些感情如此令人愉快甚至狂迷，以致压抑它们似乎就是亵渎神明。据我观察，在这些情况下，他们并不为自己给予旁观者的印象而感到焦虑、内疚、或者羞愧。

他们自己声称：他们之所以按惯例行事，只是因为这样不会引起什么大问题，或者只是因为其他方式会伤害人们，使人们感到难堪。

他们对现实的轻松的洞察力，他们的接受性和自发性非常接近于动物或者儿童，这意味着他们对自己的冲动，欲望、见解、以及主观反应的一种优越的觉悟(148,388,392)。对这种能力的临床的研究毫无疑问地证实了弗罗姆的这样一种看法：一般正常的、适应得很好的人，往往根本没有想到他是什么，他要什么，以及他自己的观点是什么等等问题(145)。

正是这样一些调查结果最终使得自我实现者与其他人之间一个最深刻的差异被发现，这差异就是：自我实现者的动机生活不仅在数量上而且在质量上都与普通人不同。我们很可能必须为自我实现者另外创立一种具有深刻区别的动机心理学，例如，一种研究表达性动机、成长性动机，而不是匮乏性动机的动机心理学。也许将生活与为生活做准备作个区分是会有益处的；也许动机的概念应该只用于非自我实现者。我们的研究对象不再进行一般意义上的奋斗，而是在发展。他们努力成长得日臻完善，努力以自己的风格发展得日益全面。普通人的动机是为匮乏性的基本需要得到满足而奋斗。

自我实现者虽然并不缺乏任何一种基本需要的满足，但他们仍然有冲动。他们实干，他们奋斗，他们雄心勃勃，但这一切都与众不同。对他们来说，他们的动机就是发展个性、表现个性，成熟、发展，一句话，就是自我实现。这些自我实现者能够比常人更具有人类性吗？他们是否更能显示人种的本来面目？他们在分类学的意义上更接近人类吗？一个生物种应该由它的残废的、不正常的、发展不完全的成员或者完全归化的、受到限制的（caged）以及被训练好的模范来鉴定吗？

以问题为中心

我们的研究对象一般都强烈地把注意力集中在他们自身以外的问题上。用流行术语来说，他们是以问题为中心，而不是以自我为中心。他们自身一般不存在什么问题，他们一般也不太关心他们自己，这正与不安定的人们中发现的那种内省形成对照。自我实现者通常有一些人生的使命，一些有待完成的任务，一些需要付出大量精力的他们身外的问题(72,134)。

这些任务未必是他们喜欢的，或他们为自己选择的，而可能是他们所感到的职责、义务、或责任。这就是为什么我们要采用"他们必须做的工作"，而不采用"他们想要做的工作"的说法的原因。一般来说，这些任务是非个人的，不自私的，更确切地说，它们与人类的利益、民族的利益、或家庭的少数几个人有关。

除了几个例外，可以说，研究对象通常与那些我们已学会称为哲学或伦理学的永恒问题和基本争论有关。这些人习惯生活在最广泛的合理的参照系里，他们似乎绝不会见树不见林。他们在价值的框架里工作，这种价值是伟大的，而不是渺小的，是宇宙性的，而不是区域性的，是从长远出发的，而不是从一时出发的。总之，尽管这些人都很朴实，但都是这种或那种意义上的哲学家。

当然，这种态度对于日常生活的每个领域都具有意义。例如，我们最初研究的主要显著特点，如宽宏，脱离渺小、浅薄和偏狭等，就可以归入这种更一般的态度的名下。他们超越琐事、视野开阔、见识广博、在最开阔的参照系里生活、笼罩着永恒的氛围，给人的印象具有最大的社会以及人际关系的意义，它仿佛传播了一种宁静感，摆脱了对于紧迫事务的焦虑，而这使生活不仅对于他们自己并且对于那些与他们有联系的人都变得轻松了。

超然独立的特性；离群独处的需要

的确，我的所有研究对象都可以离群独处而不会使自已受到伤害，以及感到不舒适。而且，几乎所有的研究对象都明确喜欢与外界隔绝以及独处，其程度，明显比一般人更大。内倾和外倾的两分法几乎完全不适合于这些人，我们在这里也不采用这种两分法。最有用的术语似乎就是“超然独立”。

他们常常可以超然于物外，泰然自若地保持平静，而不受那些在其他人那里会引起骚乱的事情的影响。他们发现远离尘嚣，沉默寡言，并且平静而安祥是容易的。这样，他们对待个人的不幸也就不象一般人那样反应强烈。甚至在不庄重的环境与情景中，他们似乎也能保持尊严。他们的这种沉默也许会渐渐地转变为严峻和冷漠。

这一超然独立的特性也许又与其他某些品质有联系。首先，可以认为我的研究对象比一般人更客观（在这个词的全部意义上）。我们已经看到，他们是更以问题为中心而不是以自我为中心的，甚至当问题涉及到他们自己，以及他们的愿望、动机、希望、或抱负时也是如此。从而，他们具有一般人不常有的集中注意的能力。他们强烈的专心致志又带来心不在焉这种副产品，这也就是轻视以及不在乎外在环境的能力。例如，他们具有熟睡的能力，不受干扰的食欲，在面对难题、焦虑、责任时，仍然能够谈笑风生。

在人数众多的社会关系中，超然独立招来了一定的麻烦和难题。它很容易被“正常的”人们解释为冷漠、势利、缺乏感情、不友好、甚至敌意。相比之下，一般的友谊关系更具有相互依恋、相互要求的性质，更需要再三的保证、相互的敬意、支持、温暖，更具有排他性。的确，自我实现者并非在一般意义上需要他人。然而，既然被需要和被想念通常是友谊和诚挚的表现，那么显然超然独立就

不会轻易为普通人接受。

自主的另一层含义是自我决定，自我管理，作一名积极、负责、自我训练的、有主见的行动者，而不是一个兵卒，完全为他人左右，做一位强者而不是弱者。我的研究对象们自己下决心、自主拿主意、他们是自己的主人，对自己的命运负责。这是一种微妙的素质，难以用语言形容，但它却十分重要。这些人使我懂得了我以前理所当然地视为正常的现象，即，许多人不用自己的头脑作决定，而是让推销员、广告商、父母、宣传者、电视、报纸等替他们作决定。这实际上是十分反常，病态、软弱的表现。这些人是供他人指挥的兵卒，而不是自己作决定，自己行动的人。结果他们动辄感到无助、软弱、由他人摆布。他们是强权的牺牲品，软弱的哀怨者，不是决定自己命运，对自己负责的人。对民主政治和经济来说，这种不负责的态度无疑是灾难性的。民主、自治的社会必须自我行动、自我决定、自我选择的成员组成，他们表达了自己的意见，是自己的主人，具有自由意志。

根据阿希(Asch) 和麦克里兰德(326—328) 做的大量实验，我们推测自我决定者约占人口的5％——30％，其比例的大小由不同的环境决定。在我的研究对象中，100％的人是自我行动者。

最后我要下一个结论，尽管它必将使许多神学家、哲学家和科学家感到不安：自我实现者较一般人拥有更多的"自由意志"，更不容易为他人所主宰。不管"自由意志"和"决定论"这两个名词在实际应用中如何被定义，在这项调查中，它们是经验事实，况且它们是有不同程度变化的概念，而不是一成不变的定义。

自主性；对于文化与环境的独立性；意志；积极的行动者

在一定程度上，对于自然条件和社会环境的相对独立性，是贯

穿我们已描述过的大部分自我实现者的特点之一。既然自我实现者是由成长性动机而不是匮乏性动机推进的，那么他们主要的满足就不是依赖于现实世界、依赖于他人、文化、或达到目的的手段，总之，依赖外界来实现的。宁可这样说，他们自己的发展和持续成长依赖于自己的潜力以及潜在的资源。正象树木需要阳光、水分和养料一样，大多数人也需要爱、安全，以及其他基本需要的满足，而这种满足只能够来自外界。但是，一旦获得了这些外在的满足物，一旦人们内在的缺乏由外在的满足物所填补，个人真正的发展的问题就开始了，这也就是自我实现的问题。

这种对于环境的相对独立性意味着面临遭遇、打击、剥夺、挫折等时的相对稳定。在可能促使他人去自杀的环境中，这些人也能保持一种相对的安祥与愉快。由于这种情况，他们也可称为"有自制力"。

既然对于受匮乏性动机促动的大多数人，其主要需要的满足（爱、安全、自尊、威信、归属）只能来自他人，那么，他们就必然离不开这些有用的人。但是，由成长性动机推进的人实际上却有可能被他人妨碍。对于他们，决定满足以及良好生活的因素现在是个体之内的，而不是社会性的。他们已变得足够坚强，能够不受他人的赞扬甚至自己感情的影响。荣誉、地位、奖赏、威信、以及人们所能给予的爱，比起自我发展以及自身成长来说，都变得不够重要了（209，360，388，403）。我们必须记住，要达到这种超然于爱和尊重的境界，最好的方法（即使并非唯一的方法），是事先就有完全同样的爱和尊重的充分的满足。

欣赏的时时常新

自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、兴奋、好奇、甚至狂喜，精神饱满地、天真无邪地体验人生的天伦之

乐，而对于其他人，这些体验也许已经变得陈旧。对于自我实现者，每一次日落都象第一次看见那样美妙，每一朵花都温馨馥郁，令人喜爱不已，甚至在他见过许多花以后也是这样。他所见到的第一千个婴儿，就象他见到的第一个一样，是一种令人惊叹的产物。在他结婚三十年以后，他仍然相信他的婚姻的幸运；当他的妻子六十岁时，他仍然象四十年前那样，为她的美感到吃惊。对于这种人，甚至偶然的日常生活中转瞬即逝的事务也会使他们感到激动、兴奋、和入迷。这些奇妙的感情并不常见，它们只是偶然有之，而且是在最难以预料的时刻到来。这个人可能已经是第十次摆渡过河，在他第十一次渡河时，仍然有一种强烈的感受，一种对于美的反应以及兴奋油然而生，就象他第一次渡河一样(115)。

研究对象们在选择美的目标方面存在着一些区别。一些人主要向往大自然，另一些人主要爱孩子，还有几个人则一直主要热爱伟大的音乐。但确实可以这样说：他们从生活的基本经历中得到了喜悦、鼓舞、和力量。然而，他们中没有一个人，能够从参加夜总会、或者得到一大笔钱，或者一次愉快的宴会中取得上述同样感受。

此外，也许还可以加上一种特殊体验：对于我的几个研究对象，他们的性愉快，特别是情欲高涨提供的不仅是一时的快乐，而且还有某些基本力量的增强和复苏。有的人是从音乐或大自然中得到这种增强和复苏的。关于这一点，我将在神秘体验一节中更多地说明。

很有可能，这种主观体验的浓烈色彩是与我们上面讨论的本质上新鲜具体的现实相连的一个方面。也许我们所说的陈腐的体验是停止以丰富的感觉去洞察这个或那个领域的结果，因为这些领域现在表明已不再具有优点、益处、或者威胁性，要不然就是不能再把自我放入其中了(46)。

我越来越相信对自身幸福的熟视无睹是人类罪恶、痛苦以及悲剧的最重要的非邪恶的起因之一。我们轻视那些在我们看来是理所当然的事情，所以我们往往用身边的无价之宝去换取一文不值的东西，留下无尽的懊恼、悔恨和自暴自弃。不幸的是，妻子、丈夫、孩子、朋友在死后比生前更容易博得爱和赞赏。其他现象，如身体健康、政治自由、经济富强等也是如此。它们的真正价值只有在丧失后才被认识到。

赫兹伯格（Herzberg）对工业中"保健"（hygienc）因素的研究（193），威尔逊（Wilson）对圣・尼奥兹"阈限"（margin）的观察（481，483），我对"低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚"的研究（291）都表明，如果我们能象自我实现者那样对待身边的幸事，我们的生活将得到极大的改进。

神秘体验；海洋感情

对于我们的研究对象来说，这些被称为神秘体验的主观体验，是相当共同的体验。威廉・詹姆斯对此有过很好的描述。前一节谈到的那种强烈感情，有时变得气势磅礴、浑浑沌沌、漫无边际，所以可称为神秘体验。我在这一题目上的兴趣和注意，首先得到我的几个研究对象的支持。他们用暧昧而又通俗的措辞来描述他们的情欲高涨。我后来想起这些措辞曾被各类作者用来描述他们称为神秘体验的东西。在这些神秘体验中都有视野无垠的感觉，从未有过的更加有力但同时又更孤立无助的感觉，巨大的狂喜、惊奇、敬畏，以及失去时空感的感觉。这最终使人确信，某种极为重要极有价值的事情发生了，在某种程度上，感受主体结果被改变了、增强了，这种体验甚至在日常生活中也有。

把这些体验从所有神学的或超自然的关系中分离出来是非常重要的。尽管它们已经混淆了上千年之久。虽然在后来的谈话中，

有几个人引出了半宗教的结论，例如，"人生必然有意义"等，但是，我们的研究对象没有一个自发地制造这种束缚。因为这种体验是一种自然的体验，很可能属于科学研究的范围，也许用弗洛伊德的术语来描述它更为合适，例如：海洋感情。

我们也可以从我们的研究对象那里了解到，这种体验能够以较小的强度出现。神学作品一般地假定，在神秘体验与所有其他体验之间，有一种绝对的性质上的差异。一旦从超自然的关系中发现了神秘体验，并把它作为自然现象来加以研究，就有可能把神秘体验按从强烈到微弱的数量上的连续统一体加以整理。我们从而可以发现，微弱的神秘体验在许多人那里，甚至可能在大多数人那里都会发生，并且，在幸运的人们那里，一天可以发生数十次。

很明显，强烈的神秘体验是一些极大增强的、有着自我的丧失或自我的超越的体验。例如，正象贝尼迪克特所描述的：以问题为中心、高度的集中，献身行为，强烈的感官体验，对音乐或艺术的忘我的热切的欣赏(40)。关于高峰体验的进一步研究请见另一些文献(252，293，295，310，315)。

自从这一研究从一九三五年开始以来(现在仍在进行中)，我已逐渐将注意力更多地集中在高峰者(peakers)与非高峰者(nonpeakers)的区别上。很可能两者之间只是程度与数量的差别，但这却是非常重要的。在Z理论(315)一文中我已作了详细的陈述。如果需要简单的总结，非高峰型的自我实现者似乎是讲究实际，追求实效的人，是成功地生活在这个世界中的中间变体(mesomorphs)。而高峰者除了上述情况外，似乎也生活在存在的领域中，生活在诗歌、伦理、象征、超越的境界里，生活在神秘的、个人的、非机构性的宗教之中；生活在终极体验(endex periences)中。

我预言这将是关键的性格逻辑的"种类差别"(class differences)之一。这对于社会生活来说尤为重要，因为那些"健康的"非

高峰型的自我实现者似乎更可能成为人类社会的改革者，成为政治家、社会工作者、改良者、领导者；而那些超凡脱俗的高峰者，则更可能去写诗、作曲、研究哲学，献身宗教。

社会感情

由A·阿德勒创造的"社会感情"这个词，（2）很恰当地描述了我的自我实现研究对象们对人类的感情的风范，在这方面，它是唯一可通用的术语。尽管自我实现者偶尔对人们表现出气愤、不耐烦、或者厌恶（下面将具体描述），但他们对人类怀有一种很深的认同、同情和爱的感情。正因为如此，他们具有帮助人类的真诚愿望，就好象他们都是一个大家庭的成员。一个人对于兄弟的感情总体上是爱的感情，尽管这些兄弟愚蠢、软弱、或有时显得很卑鄙，他们仍然比陌生人更容易得到宽恕。

如果一个人的视野不够开阔，其中容纳的历史时期很有限，那么他就可能体会不到这种与人类一体的感情。自我实现者在思想、冲动、行为、情感上与其他人毕竟大不相同。当自我实现人在这些方面要表现自己的时候，在某些基本方式上，他就象一个异乡的异客，很少有人真正理解他，不管人们可能多么喜欢他。他经常为普通人的缺点感到苦恼气愤，甚至被激怒，而他们对他来说，通常不过是一些不断给他制造麻烦的人，有时甚至变成痛苦的不幸。不管有时他与他们之间的间隙有多大，他总是感到与这些人有一种最根本的亲缘关系，同时，如果不说有一种优越感，至少他必定认识到，许多事情他能比他们做得更好，对许多事情他可以明察而他们却不能，有些在他看来是如此清楚明了的真理大多数人却看不见。这也就是阿德勒称之为老大哥态度的东西。

自我实现者的人际关系

自我实现者比其他成年人(当然不必与儿童相比)，具有更深刻和深厚的人际关系。他们比一般人具有更多的融合、更崇高的爱，更完美的认同，以及更多的摆脱自我限制的能力。然而，他们的这些人际关系有着一定的特殊性质。首先，我观察到，这些关系的其他成员比一般人很可能更健康，更接近(常常是非常接近)自我实现者。考虑到在全人口中，这种人只占很小的比例，这里就有一个很高的选择标准。

这种情况，以及某些其他情况说明：自我实现者只与少数几个人有这些特别深的联系。他们的朋友的圈子较小，他们深爱的人在数量上是很少的，其原因部分在于在这种自我实现状态中去接近某人似乎需要占用很多时间。忠诚不是一时的事情。一位研究对象对此这样说："我没有时间照应许多朋友，也就是说，如果要交真正的朋友，是不可能同时交很多的。"在我的小组里，唯一的一个例外是一位妇女，她似乎特别善于交际，简直使人感觉到她生活的天职就是与她家庭的成员、家庭成员的家庭成员，以及她的朋友们、朋友的朋友们保持密切、温暖、美好的关系。也许，这是因为她没有正式的工作和事业，是一个未受过教育的妇女。这种专一的排他主义的确能够与普遍的社会感情、仁慈、爱和友谊(正如上面所描述)同时存在。这些人倾向于对几乎所有人和蔼，或至少对他们都有耐心。他们对儿童有一种特别温柔的爱，并且为儿童们所接近。在一种非常真实即使是特殊的意义上，他们爱或者更确地说同情整个人类。

这种爱并不意味着缺乏鉴别能力。事实上，他们能够的确也以严厉的口吻，认真地谈到那些应受谴责的人，特别是那些伪善者、狂妄自大者、自命不凡的人、或自高自大的人。然而，这种

实际的低评价甚至在与这类人面对面地接触时也并非总是表现出来。对此，有段话大致可以作出解释："大多数人毕竟没有什么了不起，但他们本来有可能很了不起。他们犯各种愚蠢的错误，以致感到极为痛苦，但仍不明白他们本意是好的为何会落得这个结果。那些令人不愉快的人往往会在深深的痛苦中付出代价。他们应该受到怜悯而不是攻击。"

也许，关于他们对他人的敌对反应，最简明的解释是：（1）这是理所应当的；（2）这是为被攻击者或某一个人好。按照弗罗姆的意思，他们的敌意的基础并不是来自性格，而是反应性或情境性的。

我所掌握有材料的那些研究对象还一致表现出另一个特点，在此也不妨一提，这就是，他们至少吸引一些钦佩者，朋友、甚至信徒、崇拜者。自我实现者与他的一系列钦佩者之间的关系往往是一厢情愿的。钦佩者们要求的总是多于被钦佩者愿意给予的。而且钦佩者们的热心常常使被钦佩者为难、苦恼、甚至厌恶，因为他们常常越轨。情况总是这样：当被迫建立这种关系时，我们的研究对象通常是和蔼的、令人愉快的，但是，一般都尽可能有礼貌地回避那些钦佩者。

民主的性格结构

从最深刻的意义上，我的研究对象无一例外地都可称为是民主的人。以前对于民主的和集权主义的性格结构的分析是这个观点的根据(303)。但这种分析过于复杂，这里不便重复，我们只可能简单地描述这种表现的某几个方面。这些人都具有显著的民主特点。他们可以也的确对于任何性格相投的人表示友好，完全无视该人的阶级背景、教育程度、政治信仰、种族或肤色。实际上，他们甚至好象根本意识不到这些区别，而这些区别对于普通人来说

却如此明显而且重要。

他们不仅具有这个最明显的品质，他们的民主感情也更为深厚。例如，他们觉得不管一个人有什么其他特点，只要某一方面比自己有所长，就可以向他学习。在这种学习关系中，他们并不试图维护任何外在的尊贵或者保持地位、年龄之类的优越感。甚至应该说，我的研究对象都具有某种谦卑的品质。他们都相当清楚，与可能了解的以及他人已经了解的相比，自己懂得太少了。正因为如此，他们才可能毫不装腔作势地向那些可以向其学习的，在某方面较自己有所长的人们表示真诚的尊重甚至谦卑。只要一位木匠是位好木匠。只要某人精于自己使用的工具或是本行中的能手，他们就会向他表示这种真诚的尊重。

必须小心地将这种民主感情与缺乏对各种趣味的鉴别力，与笼统地将一个人同另一个人等同的作法区别开。这些研究对象本身就是杰出人物，他们选择的朋友也是杰出人物，但他们是性格、能力、天赋上的杰出人物，而不是出身、种族、血统、家族、家庭、寿命、青春、声誉、或权力方面的杰出人物。

自我实现者有一种难以琢磨的最深奥也最模糊的倾向：只要是一个人，就给他一定程度的尊重，甚至对于恶棍，他们似乎也不愿超越某种最低限度去降低、贬损、或侮辱其人格。然而这一点与他们强烈的是非、善恶观是共存的。他们更可能，而不是更不可能挺身抗击邪恶的人和行为。对于邪恶引起的愤怒，他们不会象一般人那样表现得模棱两可，不知所措或者软弱无力。

区分手段与目的、善与恶

在我的研究对象中，没有发现有谁在区分自己实际生活中的是非时经常没有把握。不管他们能否用言词将这种状态表达清楚，他们很少在日常生活中表现出混乱、疑惑、自相矛盾，或者冲突，而

这些在普通人处理道德问题时是很常见的。可以这样说，这些人的道德力量很强，有明确的道德标准，他们只做正确的而不是错误的事。不用说，他们的是非概念往往是不合习俗的。

D·列维博士曾提出一个表达我描述的这个品质的方法，他指出，若在几个世纪之前，这些人会被称为与上帝同道或神圣的人。说到宗教，我的研究对象中没有一个信仰正统宗教，但另一方面，我只知道有一个人自称无神论者（整个研究小组里共有四人）。我所掌握情况的其他几人在确定自己是属于无神论时犹豫不决。他们说他们信仰一个上帝，但与其说他们把上帝描绘成一个有形的人物，不如说描绘为一个形而上学的概念。因此，他们这类人是否可以称为有宗教信仰的人完全取决于我们选用的关于宗教的概念或定义。如果仅从社会行为的角度来解释宗教，那么这些人，包括无神论者都属于宗教信仰者。但如果我们更为保守地使用"宗教"这个术语，包括并强调超自然的因素和传统的宗教观念（这当然是更为普遍的用法），那么我们的答案就是截然相反的——他们当中几乎无人信仰宗教。

自我实现者的行为几乎总是表现得手段与目的的界线泾渭分明。一般地说，他们致力于目的，手段则相当明确地从属于目的。然而，这种说法过于简单。我们的研究对象经常将对其他人说来只是达到目的之手段的经历和活动视作目的本身，这就使情况复杂多了。他们较常人更有可能纯粹地欣赏"做"的本身；他们常常既能够享受"到达"的乐趣，又能够欣赏"前往"本身的愉快。他们有时还可能将最为平常机械的活动变成一场具有内在欢乐的游戏、舞蹈、或者戏剧。韦特海默曾指出，大多数孩子非常富有创造性，他们具有将某种陈腐的程序、机械呆板的体验加以转变的能力。例如，在他们的把戏中，就有遵循某种方法或某种节奏把书从一个书架运往另一个书架的事情。

富于哲理的，善意的幽默感

一个相当早的发现表明，自我实现者的幽默感不同于一般类型。由于这一特点为我的研究对象所共有，当时很容易就发现了。对于一般人感到滑稽的事情，他们并不感觉如此。因而，恶意的幽默（以伤害某人来使大家捧腹），体现优越感的幽默（嘲笑他人的低下），反禁忌性的幽默（硬充滑稽的猥亵的笑话）都不会使他们感到开心。他们的幽默的特点在于：常常是更紧密地与哲理而不是其他东西相联系。这种幽默也可以称为真正的人的幽默，因为它主要是笼统地取笑人类的愚蠢、忘记自己在宇宙中的位置、或者妄自尊大。这种幽默有时以自嘲的形式出现，但自嘲者不会表现得象个受虐狂或者小丑。林肯的幽默就是一个范例。林肯很可能从来没有开过伤害他人的玩笑，他的许多甚至绝大部分玩笑都有某种意义，远不止仅仅引人发笑的作用。类似于寓言，它们似乎是一种更有趣味的教育形式。

如果简单地以开玩笑的数量为根据，我们的研究对象可以说不如普通人那样幽默。在他们当中，富有思想性、哲理性的幽默比普通的双关语、笑话、妙语、揶揄和开心的巧辩更为常见。前者所引起的往往是会心的微笑而不是捧腹大笑。它脱胎于当时的具体情况而不是这个情况的附加物，它是自发的而不是事前策划的，并且往往绝不能重复。由于一般人习惯于笑话故事和逗人发笑的材料，因此，他们也就很自然地认为我们的研究对象过于严肃庄重。

这类幽默会有很强的感染力。人的处境，人的骄傲、严肃、奔波、忙碌、野心、努力、策划都可以看得有趣、诙谐、甚至可笑。我是一度置身于一间摆满“活动艺术”品的房间之后才对这种幽默感恍然大悟的。在我看来，“活动艺术”品以它的喧嚣、动荡、混乱、奔忙、劳碌、以及乱七八糟地对人生幽默地进行了讽刺。这种幽默感也

影响到专业性工作本身，在某种意义上，这些工作也是一种游戏，在严肃对待的同时，也可以有一些轻松。

创造力

这是我们研究或观察的所有研究对象的共同特点，无一例外。每个人都在这方面或那方面显示出具有某些独到之处的创造力或独创性。本章较后部分的讨论可以使这些独到之处得到较为完整的理解。但有一点要强调，自我实现型的创造力与莫扎特型的具有特殊天赋的创造力是不同的。我们不妨承认这个事实：所谓的天才们显示出我们所不理解的能力。总之，他们似乎被专门赋予了一种冲动和能力，而这些冲动和能力与该人人格的其余部分关系甚微，从全部证据来看，是该人生来就有的。我们在这里不考虑这种天赋，因为它不取决于心理健康或基本需要的满足。而自我实现者的创造力似乎与未失童贞的孩子们的天真的、普遍的创造力一脉相承。它似乎是普遍人性的一个基本特点——所有人与生俱来的一种潜力。大多数人随着对社会的适应而逐渐丧失了它，但是某些少数人似乎保持了这种以新鲜、纯真、率直的眼光看待生活的方式，或者先是象大多数人那样丧失了它，但在后来的生活中又失而复得。

这种创造力在我们的一些研究对象身上并不是以著书、作曲、创造艺术作品这些通常形式体现出来的，相反，它可能要低贱得多。这种特殊类型的创造力作为健康人格的一种显现，仿佛是映在世界上的投影，或者，仿佛为这个健康人所从事的任何工作都涂上了一层色彩。从这个意义看，可以有富有创造力的鞋匠、木匠、职员。一个人会以源于自己性格本质的某种态度，精神来做任何一件事。一个人甚至能象儿童一样富有创造性地观照世界。

在这里，为了讨论的方便，我将这个特性单独提出，仿佛它与

那些引它出现和由它导出的特性是彼此分离的，然而事实并非如此。也许，我们现在讨论创造力时，只是从结果的角度来描述我们前面称为更强的新颖性、更深的洞察力和感觉效力的东西。这些人似乎更容易看到真实的、本质的东西。正因为如此，他们相对于那些更狭隘的人才具有创造力。

并且，我们已经看到，这些人较少屈服于外界的压力和阻力，他们较为自由，一句话，较少适应社会上存在的文化类型。用积极的术语来表达就是：他们更自然、更具自发性和人性。别人在他们身上看到的创造力，也是这一点引出的结果之一。假如我们象在儿童研究中那样，设想所有的人都曾经是自然的，并且他们的最深层本质也许现在仍然没有改变，但是，他们除了这种内在的自然性外还有一整套表面的但却强大的约束，那么这种自然性肯定会受到控制以至不会出现得过于频繁。假如没有扼杀力量，我们也许能认为每个人都会显示出这种特殊类型的造力。

对文化适应的抵抗

从赞同文化和融合于文化这个单纯的意义上说，自我实现者都属于适应不良。虽然他们在多种方面与文化和睦相处，但可以说他们全都在某种深刻的、意味深长的意义上抵制文化适应，并且在某种程度上内在地超脱于包围着他们的文化。由于在关于文化与人格的文献中极少谈及抵制文化造型的问题，由于象里斯曼(Riesman)已明确指出的那样，保留剩余部分对于美国社会十分重要，这样，甚至我们并不充足的资料也显得比较重要了。

总的看来，这些健康人与远不如他们的文化的关系是非常复杂的，其中至少可归纳以下一些成分：

1. 在我们的文化中，所有这些人在选择衣服、语言、食物、以及做事的方式时，都同样屈于表面习俗的限制。然而他们并不真

正守旧，当然更非赶时髦。

这个特殊的内在态度通常表现如下：一般来说社会上流行哪些习俗对于他们并没有多大妨碍，换一套交通规则也未尝不可。虽然他们也把生活弄得安宁舒适，但绝不至于过分讲究、小题大作。这里我们可再次看到这些人的一个普遍倾向：大多数他们认为不重要，不可改变，或对他们个人没有根本关系的事情他们都认可。由于我们的研究对象对鞋子和发型的选择，或由于在什么晚会上不太关心礼貌、举止和风度，别人往往会对他们耸耸肩膀。

但是，既然这种勉强的接受并不是热情的认同作用，他们对于习俗的服从就往往是草率敷衍的，或者简捷行事以求干脆、坦率、节省精力，等等。在压力之中，当遵从习俗变得过于恼人或代价过于昂贵之时，表面的习俗就暴露了它那浅薄的面目，抛开它也就象抛开肩上的斗篷一样容易。

2.从青年的或狂热的角度来说，这些人几乎无一可称为权威的反叛者。虽然他们不断地因不公正而爆发出愤怒，但他们对于文化并不显出主动的不耐烦、或者时而出现的、长期不断的不满，他们并不急于改变它。我的一个研究对象年轻时是个狂热的反叛者，他组织了一个工会，而当时这是一个非常危险的工作，现在他已厌恶地绝望地放弃了这一切。由于他变得习惯于这个文化和时代中社会改革的缓慢，他最终转向了对青年的教育。其余的人表现了某种对文化进步的冷静的、长期的关心。这在我看来意味着承认变革的缓慢以及这种变革的毋庸置疑的益处和必要性。

他们的这种情况绝非缺乏斗争性。当急速的变革成为可能时，这些人可以立即表现出果断和勇气。虽然他们在一般意义上并不属于激进派，但是我认为他们具有转向激进派的很大可能。首先，他们是一群知识分子（别忘了是谁选择了他们），其中大多数人已

有了自己的使命，并且认为自己在为改良社会进行真正重要的工作。其次，他们是现实的，似乎不愿去做巨大的，但却无谓的牺牲。在真正斗争激烈的情况下，他们十有八九要放弃自己的工作而参加猛烈的社会行动，例如，德国和法国的反纳粹地下活动。我觉得，他们反对的不是斗争而是无效的斗争。

经常提出讨论的另一点是关于享受生活，过得愉快的希望。这一点与全力以赴的狂热的反抗几乎水火不相容。在他们看来，后者牺牲过大，而又不能获得预期的微小的成果。他们大多数人在青年时期都有斗争的经历，都有急燥、热情的插曲，现在大都懂得对于急速变革的乐观态度是没有根据的。他们这些人作为一个整体致力于在日常生活中以一种能被认可的、冷静的态度，愉快的努力从内部去改良文化，而不是从外部去反对它，与之较量。

3．与文化分离的内在感情不一定是有意识的，但在几乎所有研究对象身上都有所表现，尤其在讨论作为整体的美国文化时，在同其他文化进行各种各样的比较时更是如此。实际上，他们似乎经常疏远它，仿佛他们不属于这种文化。慈爱和反对，赞同和批评的不同比例的混合，表明了他们依靠自己的眼光从美国文化中选择好的东西、拒斥坏的东西的情况。总之，他们对文化进行权衡、分析、辨别，然后作出自己的决定。

这种态度的确与一般的消极顺从文化造型大不相同，后者可在许多有关集权主义人格的研究中具有民族中心主义的研究对象身上发现。

我们的研究对象独立于他人，喜欢独处（前面对此已有描述），对熟悉的和习惯的事物的需要及偏爱不象一般人那样强烈，这些情况或许都体现了他们独立于文化的特点。

4．由于种种原因，他们可以称为有自主性的人，他们受自己的个性原则而不是社会原则的支配。正是在这个意义上，他们不

仅仅是或不单纯是美国人，而且广义地说，他们比其他人在更大程度上属于人类的成员。假如刻板地去理解，那么说这些人高于或超越了美国文化就会引起误会。因为他们毕竟讲美国话、有美国人的行为方式和性格等等。

然而，如果我们把他们同过分社会化(Oucrsocidized)、行为机器化(robotized)、或者种族中心主义相比较，我们就会压抑不住内心的激动而假定：这个研究对象小组不仅是另一个亚文化群的小组，而且还更少文化适应、更少平均化(Less flattened out)、更少模式化。这里有个程度问题，他们处在一个连续统一体之中，这个连续统一体是按照从对文化的相对接受到与文化的相对分离的顺序排列的。

如果这个假定可以站得住足，我们至少能够从它再推出一个假设：在不同文化中较他人在更大程度上独立于自己文化的人们，不仅其民族性应该较弱，而且彼此之间在某些方面的相象程度应该高于本社会中发展不充分的同胞。当然，这又引出了关于什么组成了良好的美国的问题。

总而言之，观察结果表明，相对健康的人有可能在美国文化中产生。这就回答了“在有缺陷的文化中做一个健康人或好人是否可能?”这样一个老问题。这些相对健康的人们凭借内在的自主与外在的认可之间的复杂结合得以生存，当然，其前提必须是，这种文化能够容忍拒绝完全文化认同的独立性。

这当然不是理想的健康。显然，我们不完美的社会一直把约束和限制强加于我们的研究对象。这些约束和限制，使他们不得不保留自己的一些秘密。他们越是保留自己的一些秘密，他们的自发性就越是减少，他们的某些潜能就越是不能实现。既然在我们的文化中只有很少人能够达到健康，那么这些达到健康的人就会因为他们自己的性质而感到孤独，从而加重自发性的降低，减少

潜能的实现。①

自我实现者的缺陷

小说家，诗人，和随笔作家们常犯的错误，是把一个好人写得过分好以至把他漫画化了，结果使大家都不愿意做这种人。人们把自己对完美的希望，以及对自己缺点的罪恶和羞愧，投射在各种各样的人身上，对于这些人，普通人对他们要求的远比自己给出的更多。因此，教师和牧师通常被认为没有欢乐，没有世俗的欲望和弱点。我认为大多数试图描写好人（健康人）的小说家把这些好人塑造成自命不凡的讨厌鬼，提线木偶，或者不真实理想的虚假投影，而不是还他们以本来面目：身体强健、精神饱满、朝气蓬勃。我们的研究对象会表现出人类的许多小缺点。他们也有愚蠢的、挥霍的、或粗心的习惯。他们会显得顽固、令人厌烦或恼怒。他们并没有摆脱浅薄的虚荣心和骄傲感，特别是涉及到他们自己的作品、家庭、或孩子时更是如此。他们发脾气也并不罕见。

我们的研究对象偶尔会表现出异常的、出乎意料的无情。必须记住，他们是非常坚强的人，在需要的时候，他们能超越常人的能力表现出一种外科医生式的冷静。假如他们有谁发现自己长期信任的人不诚实，就会毫不惋惜地中断这种友谊，而并不感到痛苦。一个与自己并不爱的人结婚的妇女，在决定离婚时表现出的果断几乎近于残忍。他们中的一些人能很快从哀悼亲友死亡的情绪中恢复过来，以至显得有些无情。

这些人不仅坚强，而且不为大众舆论所左右。有一次，当一位妇女在一次聚会上被介绍给他人时，她因对方乏味的俗套而大大激怒，因而有意让自己的言行使对方感到震惊。也许有人会说，她

---

① 感谢特拉·丹波博士在这一问题上对我的帮助。

这样做未尝不可，但人们不仅会对她本人而且会对主持聚会的主人采取完全敌对的态度。虽然我们这位研究对象想要对这些人疏远，但男女主人却并不想这样做。

我们可以再举一个主要起因于研究对象对于非个人世界的专注的例子。当我们全神贯注或者沉醉于自己的兴趣时，当他们热切地专注于某个现象或问题时，他们可能变得对周围事情心不在焉，毫无幽默感，忘记了他们一般的社交礼貌。在这种情况下，他们不喜欢聊天、逗乐、聚会等的特点往往表现得更加明显。他们的言行可能使人感到很痛苦、震惊、羞辱、或者感情受到伤害。这种超然独立至少从旁人来看是令人不快，它的其他后果上面已经列举过。

甚至他们的仁慈也能使他们犯错误，例如，出于怜悯心而与某人结婚；在与神经病患者、不幸的人和大家讨厌的人的相处中陷得太深事后又感到后悔；有时为无赖行骗开了方便之门；由于给出的东西超出了应有的范围从而间或鼓励了寄生虫和精神变态者，等等。

最后，前面已指出，这些人也有罪恶感，焦虑、悲伤、自责、内心的矛盾和冲突。这些现象并非源于神经病，然而，今天大多数人（甚至包括大多数心理学家）却无视这一事实，往往根据以上现象就认为这些人不健康。

我想，这种情况给我们的教诲是，我们大家都应明白：金无足赤，人无完人。其实，好人、非常好的人，乃至伟人都是可以找到的。事实上确实存在着创造者、先知、哲人、圣人、巨人和发起人。即使这些人十分罕见、凤毛麟角，也给人类的未来带来了希望。然而，就是他们也会不时流露出易怒、暴燥、乏味、自私、或沮丧等弱点。为了避免对人性失望，我们必须首先放弃对人性的幻想。

价值与自我实现

自我实现者以哲人的态度接受他的自我、接受人性、接受众多的社会生活、接受自然和客观现实，这自然而然地为他的价值系统提供了坚实基础。这些接受价值，在整个日常的个人价值判断中占很大一个比例。他所赞成或不赞成的，他所反对的或建议的，他所高兴的或不高兴的，往往可以理解为这种接受的潜源特质的表面衍生物。

自我实现者的内在动力不仅自然地无一例外地为他们提供了这种基础（因此至少从这个意义上看，充分发展的人性是全球的、跨文化的），而且还提供了其他决定因素。这些决定因素包括：（1）他与现实的特别适意的关系；（2）他的社会感情；（3）他的基本需要满足的状态；（4）他所特有的对于手段和目的的区分，等等。（见前面）。

这种对待世界的态度及其实践所产生的一个极为重要的后果就是：在生活的许多方面，冲突、斗争、以及选择时的犹豫和矛盾减弱或消失了。很明显，"道德"很大程度上是不接受或不满意的副现象。在一种异教徒的气氛里，许多问题似乎没有道理，并且淡化了。其实，与其说解决了这些问题，不如说把它们看得更清楚了，它们原本绝非一些内在固有的问题，而只是一些"病人制造的"问题，例如，打牌、跳舞、穿短裙、在某些教堂里接受祝福或不接受祝福，喝酒、只吃某些肉类或只在某些日子里吃肉。对于自我实现者不仅这些琐事变得不重要了，而且整个生命进程在一个更重要的水平上继续发展，例如，两性关系、对身体构造及其功能的态度、对死亡本身的态度等。

对于这种发现的更深层次的探求使笔者想到，被视为道德，伦

理和价值的许多其他东西，可能是一般人普遍心理病态的毫无道理的副现象。一般人被迫在许多冲突、挫折和威胁中作出某种选择，价值就在选择中表现出来，而对于自我实现者，这些冲突、挫折和威胁都消失或者解决了，就象关于一个舞蹈的争论会平息一样。他们觉得两性表面上不可调和的斗争不再是斗争，而是快乐的协作；成人与儿童的利益其实根本没有那样强的对抗性。对他们来说，不仅异性间和不同年龄间的不和是如此，天生的差异、阶级、种性的差异、政治的差异、不同角色间的差异，宗教差异等等也是如此。我们知道，这些差异都是焦虑、惧怕、敌意、进攻性、防御和嫉妒的肥沃的温床。但现在看来，它们似乎并非必然如此，因为我们的研究对象对于差异的反应就很少属于这种不值得追求的类型。

师生关系就是一个明显的范例。我们研究对象中的教师的行为方式非常健康，这是因为他们对这种关系的理解不同于一般人。例如，他们将它理解为愉快的合作，而不是意志间的冲突，对权威、尊严的威胁。他们以自然的坦率代替了做作的尊严，前者很不易受到威胁，而后者很容易甚至不可避免地要受到冒犯。他们并不试图做出无所不知、无所不能的样子，也不搞威吓学生的权力主义。他们并不认为学生间、师生间的关系是竞争关系，他们也不会摆出教授的架子，而是保持象木匠、管道工一样普通人的本色。所有这一切创造了一种没有猜疑、小心翼翼、自卫，没有敌意和担心的课堂气氛。在婚姻关系、家庭关系、以及其他人间关系中也同样如此，当威胁减弱了，这些类似的对威胁的反应往往也就消失了。

绝望的人和心理健康的人的原则和价值观至少在某几个方面是不相同的。他们对于自然界、社会、以及自己隐蔽的心理世界的感知和理解有着深刻的区别，这种感知和理解的组织和系统在一定程度上决定了该人的价值系统。对于基本需要满足匮乏的人来说，周围世界充满危险，就象是生活在莽林中，他又象生活在敌国

领土上，在其中既有着他可以支配的人，也有可以控制他的人。就象任何贫民区居民的价值体系不可避免地受低级需要特别是生理需要和安全需要的支配和组织。基本需要得到满足的人则不同，由于基本需要的充分满足，他能够把这些需要及其满足看得无所谓，并全力以赴地追求更高级的满足。这就是说，两者的价值体系不同，事实上也必然不相同。在已经自我实现了的人的价值系统中，其最高点是绝对独一无二的，它是个人独特的性格结构的体现。这种情况非常清楚不容置疑，因为自我实现就是实现一个自我，而没有两个自我是完全相同的。只有一个雷诺尔(Renoir)，一个布拉姆斯(Brahms)，一个斯宾诺莎。我们已经看到，我们的研究对象有很多共同之处，但同时个人化的程度却又更高、他们更加鲜明成为他们自己，他们也不象任何常人对照组的成员那样容易彼此互相混淆，也就是说，他们之间相似之处甚多但又迥然不同。他们同迄今描述过的任何一类人相比，都有着更加彻底的个人化，同时又有着更加完全的社会化，有着对人类的更深刻的认同。

自我实现中二分的消失

关于这一问题，我们可以最终归纳和强调一个非常重要的，可由对自我实现人的研究中得出的理论上的结论。本章以及其他章节有好几处断定，过去认为是截然相反、对立、或二分的东西，其实只对不健康者存在。在健康者看来，这些二分已经解决，对立已经消失，许多过去认为是不可调和的东西合并和结合为统一体。

例如，在健康人身上，心与脑、理性与本能、或认知与意动之间由来已久的对立消失了，它们的关系由对抗变成协作，它们相互之间没有冲突，因为它们表达的是同样的意思，得出的是同样的结论。一句话，在健康人身上，欲望与理性相互吻合、天衣无缝。圣

奥古斯汀说："挚爱上帝，为所欲为"，这句话可以恰当地解释为"做健康者，为所欲为"。

在健康人身上，自私与无私的二分消失了，因为他们每一个行动从根本上看既是利己又是利他。我们的研究对象既有高尚的精神生活，又非常不受约束，喜爱声色口腹之乐。当责任同时也是快乐，工作等于消遣时，当履行职责并且讲求实效的人同时也在寻求快乐，而且的确非常愉快时，职责与快乐、工作与消遣也就不再相互对立了。假如最社会化的人本身也最个人化，假如最成熟的人同时又不失孩子的天真和诚实，假如最讲道德的人同时生命力又最旺、欲望最强，那么继续保持这些区别还有什么意义？

关于以下对立我们也有同样发现，这些对立包括：仁慈与冷酷、具体与抽象、接受与反抗、自我与社会、适应与不适应、脱离他人和与他人融合，严肃与幽默，认真与随便、庄重与轻浮、酒神与太阳神、内倾与外倾、循规蹈矩与不合习俗、神秘与现实、积极与消积、男性与女性、肉欲与爱情、性爱与教友爱等。对于这些人，本我、自我和超我是互相协作的，它们之间并不发生冲突，它们的利益也无根本分歧，而神经病患者则恰好相反。他们的认知、意动和情感结合成一个有机统一体，形成一种非亚里士多德式的互相渗透的状况。高级需要和低级需要的满足不是处于对立，而是趋向一致，许多个重要的哲学两难推理都被发现有两种以上的解答，或者根本没有答案。假如两性之间的冲突结果在成熟的人那里根本不存在，而仅仅是成长的阻碍或削弱的征兆，那么谁还愿意选择这种冲突的关系？谁会深思熟虑地、颇有见识地选择心理病理学？当我们同时发现两位女性都是健康的妇女之时，我们还有必要在好女性和坏女性之间选择吗？彷佛她们之间是相互排斥的？

就象在其他方面一样，健康人与普通人之间的区别不仅在程度上，而且在类型上的区别都是如此之大，以至他们导致了两种截

然不同的心理学。我们越来越清楚地看到，研究有缺陷、发育不全、不成熟和不健康的人只会产生残缺不全的心理学和哲学，而对于自我实现者的研究，必将为一个更具普遍意义的心理科学奠定基础。

第十二章　自我实现者的爱情

关于爱情的问题，经验科学提供的材料之少，实在令人惊奇。更让人感到莫名其妙的是，心理学家们居然也在这个问题上保持沉默，因为我们都认为这是他们的特殊职责。或许，这只不过又一次证明了学院派容易犯的一个毛病；他们宁愿做那些他们能够轻而易举做到的事情，而不愿做那些他们应该做的事情，就象我认识的那个笨头笨脑的厨房帮手，有一天，他把旅馆里的瓶瓶罐罐统统启开，只因这是他的拿手好戏。

我必须承认，既然我现在已经承担了这一任务，我对这个问题就了解得更清楚一些。在一切传统中，这都是一个非同一般的棘手问题，在科学的传统中更是三倍的如此。我们好象处在一个无人地带的最前沿，处在正统心理科学的传统技术毫无用武之地的地方。(事实上，正是由于有这种不足，我们才有必要发展起来一系列新的方法，以便能够获得关于这一或其它独特的人类反应的情况，而这一系列新的方法业已导致了一种完全不同的科学哲学，(292，376)。

但我们的任务还是清楚的。我们必须理解爱情；我们必须能够传授它，创造它，预知它，否则世界就会迷失在敌对与怀疑之中。目标的重要性甚至会给予我们在此提供的那些不甚可靠的材料以价值和尊严。而且，就会所知，它们是我们能够取到的关于这个问题的唯一材料。这项研究、这些问题以及那些主要的发现已在前面章节叙述过了。现在我们面临的特殊问题就是，"关于爱情和

性活动，关于这一些，人能够给我们一些什么样的教益呢？"

爱情的一些特征的初步描述

首先，我们要提一下两性之间爱情的一些广为人知的特点，然后再进到那些我们关于自我实现者研究的较为特殊的结果。

对爱情所作的描述必须是主观的或现象学的，而不能是客观的或行为主义的。没有任何描述，没有任何言词能够将爱情体验的全部性质传达给一个未曾亲身体验过爱情的人。爱情体验主要是由一种温柔、挚爱的情感构成的，（如果一切都顺利的话），一个人在体验这种感情时还可以感到愉悦、幸福、满足、洋洋自得甚至欣喜若狂。我们可以看到这样一种倾向：爱者总想与被爱者更加接近，关系更加亲密，总想触摸他、拥抱他，总是思念着他。而且爱者感到自己所爱的人要么是美丽的，要么是善良的，要么是富有魅力的，总而言之是称心如意的。在任何情况下，只要看见对方或与对方相处，爱者就感到愉快，而一旦同对方分开，他就感到痛苦。也许由此便产生了将注意力专注于对方的倾向，同时也产生了淡忘周围其他人的倾向，产生了感觉范围狭窄从而忽略身边许多事物的倾向，好象对方本身就是富有魅力的，就吸引了自己的全部注意和感觉。这种互相接触，彼此相处的愉快情绪也表现在想要在尽可能多的情况下——在工作中，在嬉游中，在审美和智力消遣中——尽量与所爱的人相处的愿望之中。并且，爱者还经常表现出一种想要与被爱者分享愉快经验的愿望，以至我们时常听人讲，这种愉快的经验由于心上人的在场而更其愉快了。

最后，在爱者身上理所当然会唤起一种特殊的性冲动。这在典型的情况下直接表现于生殖器的变化中。被爱者仿佛具有一种世界上其他人不能达到同等程度的特殊力量，能够使爱者的生殖

器勃起，或者从体内分泌出液体来，能够唤起有意识的性欲，能够产生常常伴随着性冲动的激动。但这并不是基本的，因为在那些由于年老体衰而不能性交的人身上，我们也可以看到爱情。

这种想要亲近的愿望不仅是肉体上的，而且还是心理上的。它时常表现为对两人幽会的特殊偏好。除此之外，我们时常还可以观察到在恋爱的男女双方逐渐发展起了一套秘密语言，一些旁人不懂的有关性爱的语词，以及一些只有这对情人才懂得的特殊玩笑和手势。

那种慷慨的情感，想要给予和取悦所爱的人的心情也是富有特色的，爱者竭尽全力为被爱者效劳，向他馈赠礼品，从中获得一种特殊的乐趣。

恋爱者之间还普遍存在着一种希望更加全面地了解对方的意愿，一种对心理上的密切与接近的渴求，一种对互相完全了解的渴求。也许，这些都是人格融合这一更广大的标题之下的一些例证。关于人格融合，我们将在下面谈到。

关于慷慨的倾向和为被爱者效劳的倾向有一个简单的例子；这就是：爱者常常沉湎于一个十分普遍的幻想之中，即想象自己为心上人作出了巨大的牺牲。〔当然除此之外还有其它形式的爱的关系，如朋友、兄弟、父母和孩子之间的爱。我至少必须在此提一下我在从事这些研究的过程中产生的一个猜测，即对他人存在(Being)的纯洁的爱，或者叫做存在性的爱(B-love)，在一些当了爷爷、奶奶的老人身上也可以见到。〕

自我实现的爱情关系中防卫的解除

西奥多·莱克(Theodor Reik)(393,171)认为爱情的一个特征就是，所有焦虑不安的情绪都烟消云散了。这一特征在自我

实现者身上可以看得异常清楚。几乎可以肯定，在这种关系中，他们倾向于愈来愈完全的自发性，倾向于防卫、作用、尝试和努力的解除。随着这种关系的进一步发展，他们的亲密、坦率和自我表现也与日俱增，所有这一切达到高峰时是一种罕见的现象。得自这些人的报告表明，与被爱者相处能够使人真正成为自己的主宰，能够使人感到自由自在；"我可以不拘礼数。"这种坦率还包括让伴侣自由地看到自己的缺陷、弱点、生理上的和心理上的缺点。

在健康的爱情关系中，竭力突出自己优点的倾向要微弱得多。正因为如此，自我实现者便无须掩饰自己中老年期的身体缺陷，无须掩饰自己的假牙、背带、腰带以及类似的东西。他们没有必要保持距离、神秘和魅力，没有必要自我克制，也没有必要将自己的心曲隐藏不露。这种防卫的彻底解除与一般大众关于这一问题的至理名言是背道而驰的，更不用说一些精神分析学家的理论了。例如莱克相信，做一个好的伙伴与做一个好的情人是相互排斥、相互矛盾的。但我们的材料似乎证明了相反的情况。

毫无疑问，我们的材料还与那种认为两性之间具有内在的敌对倾向的古老理论相互抵触。两性之间的这种敌对倾向，对异性的无端猜疑、与自己的同性联合起来反对异性的倾向，甚至异性这一措辞本身，都每每可以在我们社会中的心理症患者甚至一般公民那里见到。但这一切在自我实现者那里却丝毫也看不到，至少我目前掌握的研究资料证明了这一点。

我们可以确定无疑地认为，在自我实现者身上，爱的满足与性的满足的性质随着爱情关系的成熟而日益得到改进。我的这一发现是与一般大众的思想，与那些在性活动和爱情问题上颇有见地的理论家如居庸(Guyon)(91)的思想相互抵触的。得自自我实现者的报告表明，他们目前的性活动比过去远较完美，并且一直在得到改进。在健康人那里，严格意义上的感官满足与肉体满足是随着

对伴侣的日益熟悉而不是由于新奇得到改进的。毫无疑问，性爱伴侣身上那些新奇的东西显然也十分令人兴奋、十分诱人，特别对那些确定无疑的精神病人来说尤为如此。但我们的材料表明，从这一现象引出一个普遍的结论是很不明智的。对自我实现者来说，情况肯定不是这样的。

我们可以将自我实现者的这一特征加以概括，得出一个普遍的结论，这就是健康的爱情从某种程度上来说意味着防卫的解除，也意味着自发性和诚实的增强。健康的爱情关系倾向于使双方的言谈举止完全出于自发，倾向于使两人相互了解，永远相爱。当然这意味着，随着一个人越来越密切和深刻地了解另一个人，他就会喜欢他所见到的一切。如果伴侣极坏而不是极好，那么，与日俱增的熟悉不会产生与日俱增的喜爱，而只能产生与日俱增的敌对和厌恶。我从前曾就"熟悉化"对绘画作品产生的影响作过一番小小的研究。上面所说的一切使我想起了我所作的这番研究的一个发现。我的发现就是，随着与日俱增的熟悉化、优秀的绘画作品越来越为人们喜欢和欣赏，而拙劣的绘画作品则越来越不为人们所喜爱。当时，要确定一些判断绘画作品优劣的标准真是困难重重，以至于我宁愿不把这一发现发表出来。如果允许我有一定的主观性，那我要说，人越好，那么随着熟悉的加深，他们就越招人爱，人越坏，那么随着熟悉的加深，他们就越不招人喜欢。

我的研究对象报告说健康的爱情关系所产生的最深刻的满足之一就是它允许最大限度的自发性，最大限度的自由自在、最大限度的解除防卫和最大限度的使人免遭威胁。在这样一种关系中，一个人完全没有必要警戒、隐瞒、力求引人注目、感到紧张、言行谨慎、压抑或抑制。我的研究对象报告说，他们能够成为自己的主宰、完全感受不到别人对他们有所要求或期望，他们能够感到自己在心理上（同样也在身体上）是赤裸裸的，他们仍然感到有人爱着

自己，需要自己，仍然感到十分放心。

这一点罗杰斯描述得很好(401a,159)，“‘被爱’在这里也许有着它最深刻和最普遍的含义，即被深刻地理解和被由衷地接受。……我们爱一个人只能爱到这样的程度，即我们不受到他的威胁；只有当他对我们的反应，或者他对那些使我们感动的东西反应能够为我们所理解的时候，我们才能爱。……因而，如果一个人对我们采取敌视的态度，如果此刻我在他身上看到的仅仅是一种敌视的态度，那么我敢肯定，我一定会采取某种防卫的方式来对待这种敌视态度。”

门宁杰(335a、22)描述了同一问题的相反一面。“我们的那种自己未得到正确评价的感觉对爱的损害比恐惧对爱的损害要小一些。我们每个人都或多或少模糊地感到这种恐惧，唯恐别人看穿我们的面纱，看穿那些由传统和文化强加在我们身上的压抑的面纱。正是这一点导至我们回避亲近的关系，只在一个表面的水平上与他人保持友谊，低估别人从而不能恰如其分评价别人，唯恐别人也恰如其分地评价我们自己。”我的研究对象常常超越了传统的以礼相待这类低级需要，能够较为自由地表现他们的敌视和愤怒。这一点更进一步支持了上述结论。

爱与被爱的能力

我的研究对象无论过去还是现在都为他人所爱，同时也爱着他人。在几乎全部(也不完全是全部)能够获得事实材料的研究对象那里，这一点都倾向于引导出这样的结论：心理健康(其它事情也是一样)来自于爱的获得而不是爱的剥夺。虽然禁欲主义不失为一条可能的道路，虽然挫折仍有着某些良好的效果，可是，基本需要的满足仍是我们社会中健康的先兆。这不仅就为他人所爱来

说是真实的，而且就爱他人来说也是真实的。(除了爱的需要外，其它需要同样也是必要的，这一点为心理变态人格所证明，特别为列维(171)的纵情恣欲的心理变态所证实。)

我们的自我实现者此刻爱着他人，同时也为他人所爱，这一点是无可怀疑的。由于某些缘故，我们最好说，他们有着爱的力量和被爱的能力。(虽然这一点以前听起来好象是同语反复，但事实上却并非如此。)这些都是临床观察到的事实，都是众所周知，能够反复证实的。

门宁杰(335a)敏锐地指出，人确实需要互爱，但却不知道如何去互爱。在健康人那里情况却并非如此。他们至少懂得如何去爱，并且能够爱得自由自在，绝不会卷入纷争，威胁或抑制中去。

但是，我的研究对象在使用'爱情'这一用语时却又异乎寻常地小心谨慎。他们仅仅将这一用语用于少数几个人，绝不将它用于芸芸众生。他们还倾向于将爱某人与喜欢某人或者友好、仁慈、兄弟情谊截然分开。在他们看来，这一用语标示着一种强烈的感情而不是一种温柔的或冷漠的感情。

自我实现爱情中的性欲

在自我实现者的爱情生活中，性活动具有特殊而复杂的性质。我们可以从中获得许多教益。他们的这种爱情生活并不那么简单，其中包含着许多相互交织的线索。但是总的说来，他们的性爱生活是富有特色的，在对它进行描述的时候，我们可以对性与爱的本质得出各种不同的结论，既可以得出肯定的结论，也可以得出否定的结论。

一方面，我们可以说，性与爱能够而且在绝大多数时候的确是完美地融合在一起的。诚然，它们是可以彼此分开的，我们也无意

将两者毫不必要地混同起来，但是，我们必须说，在健康人的生活中，两者倾向于彼此完全结合起来，融为一体。事实上，我们还可以说，在我们所研究的这些人的生活中，性与爱更不能，也更不是互相分离的。有人说，一个能够在没有爱情的情况下享受性快感的人必定是一个病人。当然，我们不能象这些人一样走得那么远，无须持这样一种看法。但我们的确可以朝这个方向迈进。自我实现的男人和女人总的说来常常并不是为了性活动而去寻求性活动，一旦开始进行性活动时也并不仅仅满足于此。我们这样说完全是公正的。目前我还没有充分的材料证明他们宁肯舍弃那种没有感情相伴的性行为；但是，我有许多实例可以证明，性活动在没有爱情或感情相伴的情况下至少暂时被放弃或者拒绝了。①

我们在第 11 章已经报告过的另一个发现就是，人们都有这样一个十分强烈的印象：性快感在自我实现者身上达到了最强烈、最令人心醉神迷的完美。如果说爱情是对完美事物的渴求，是对完全融合的渴求，那么，自我实现者有时报告的那种性欲高潮就成为这种渴求的满足。我获得的报告中所描述的那些体验的确达到了极高的强烈程度，因此我感到将它们当作神秘经验来加以记录是完全有道理的。有些词句太大了，简直不能让人接受；太好了，简直不可能是真实的；太妙了，简直不能持续多长时间。而这样一些词句已经与那些描述它们被不可控制的力量横扫一空的报告联系在一起了。这种完美而又强烈的性爱的结合，与我们将要报告的其它特征一起，构成了几个表面上的矛盾，现在我想就这些矛盾进行

---

① 奥斯瓦尔德·斯瓦茨：《性心理学》，企鹅丛书，1951 年版，第 21 页。“虽然性冲动和爱情在本质上完全相悖，但两者却是互相依赖，互相补充的。在一个完美的，完全成熟的人身上，仅仅存在着性冲动与爱情的这种不可分离的融合。这是一切性心理学的基本原则。如果有一个人能够体验到纯粹肉体的性欲满足，那么他就会遭到非难，被认为在性爱方面的逊常的，不成熟的或别的什么。”

讨论。

在自我实现者身上，性欲高潮既比在普通人身上更为重要，同时又不如在普通人身上那么重要。它经常是一种深刻的，几乎神秘的体验，但倘若性欲没有得到满足，这些人也容易忍受。这并不是一个悖论或矛盾。它是由动力动机理论引发出来的。在更高需要层次上的爱使那些低级需要及其满足变得微不足道了，也更容易忽略不计。但是，一旦这些低级需要获得了满足，更高需要层次上的爱也使人们更加专心致志地享受这些需要。

自我实现者的这种爱与他们对待食物的态度极其相似。这些人一方面津津有味地享受食物，另一方面又认为食物在生活的整个格局中相对并不重要。当他们津津有味地享受食物的时候，他们是在一心一意地享用食物，对动物性以及人的似本能并不采取嗤之以鼻的态度。但是，在通常的情况下，享用食物在生活的整个格局中相对并不那么重要。他们并不需要美酒佳肴，他们只是在美酒佳肴自然到来之际才去尽情享用它。

同样，在乌托邦哲学中，在天国里，在生活中，在价值哲学和伦理哲学中，食物占据的位置相对说来并不重要。这是某种基本的东西，被看成是理所当然的，是建立更高一级东西的一块基石。这些人乐于承认，只有当低级的东西建立起来的时候，高级的东西才能够相应地建立起来；但是一旦这些低级需要获得了满足，它们便从意识中悄然退出，自我实现者从不陷入这些基本需要之中。

性生活与此毫无二致。如前所说，即便当性活动在生活哲学中并不起主要作用的时候，自我实现者还是可以全心全意地享受它的，这是普通人无以获得的享受。这是某种可以享受的东西，是某种可以视为理所当然的东西，是某种别的东西可以建立于其上的东西，是某种象水或食物一样不可或缺的东西，某种完全可以当作水或食物来享受的东西；但是满足应当被看成是理所当然的。自

我实现者一方面比普通人远为强烈地享受性活动，另一方面又认为性活动在整个参照系中远远不是那么重要。这明显是一个悖论，但我认为上面所说的那种态度已经解决了这一悖论。

我们应该特别强调，自我实现者对待性活动的这种复杂态度不可避免地导致这样一种情形：性欲高潮时而可以带来神秘体验，时而又可以忽略不计。这就是说，自我实现者的性快感可以十分强烈，同样也可以毫不强烈。这与那种认为爱情是一种神圣的迷狂，一种心神恍惚的状态，一种神秘体验的浪漫观点是背道而驰的。的确，自我实现者的性快感可以是十分微妙的，并非时时刻刻都是如此强烈。它可以是一种轻松愉快、谑而不虐的体验，不必每时每刻都是如此严肃、深刻，更不必成为每个人都必须承担的责任。这些人并不总是生活在高峰之中的。他们也可以处在一个比较一般的强烈水平上，轻松愉快地享受性活动，把它当作一种令人心旷神怡、谑而不虐、妙趣横生的体验，而无须看穿迷狂与激动的最深刻的底蕴。当我的研究对象比较疲乏的时候，情况更如此。这时他们自然就会进行那种比较轻松愉快的性活动。

自我实现的爱情显示出自我实现总体上的许多特征。例如，其中一个特征就是，这种爱情是建立在对自己和他人的健康接受的基础之上的。许多东西别人不能接受，但他们却能接受。例如，在这些人身上，婚外的风流韵事相对比较少见，但他们却比普通人更坦然地承认自己为异性所吸引。我有这样一个印象，即自我实现者倾向于与异性保持一种十分随便的关系，同时，他们偶尔还十分愿意为异性所吸引，但同时，比起其他人来，他们对异性的魅力并不津津乐道。同样，在我看来，他们谈论起性行为来也比常人远较自由、随便，不囿于常俗。所有这一切归结起来就是对生活事实的接受，这种接受，与那种更为强烈、更为深刻、更为惬意的爱情关系一道，使得自我实现者没有必要去寻求婚外的、作为补偿的、神经

质的风流韵事。这一有趣的现象证明了接受与行为并不是彼此关联的。自我实现者比较容易接受各种性爱事实，正因为如此，他们才更容易相对地保持一夫一妻的关系。

有这样一个实例。一位妇女与她的丈夫长期分居，我从她那里获得的一切材料都表明，她参与了乱交。她多次参与了这类性活动，并且明确地感到进行这类活动其乐无穷。这是一位五十五岁的妇女。这一切都是她亲口告诉我的，除此之外，她没有向我提供更多的细节。在谈到这一问题时，她没有流露出丝毫的负罪感或者焦虑不安的情绪，也没有流露出做了一桩错事的感觉。显而易见，一夫一妻的倾向与贞洁的倾向或者对性欲的弃绝并不是一回事。事实正是，爱情关系越是深刻地使人感到惬意，就越没有必要对同妻子或丈夫以外的人发生性关系进行压制。

正因为自我实现者能够如此这般地接受性活动，他们才从中获得了强烈的快感。我在健康人的爱情中发现的另外一个特征就是，他们并不对两性的作用和人格进行截然的区分。也就是说，不管是在性行为中还是在爱情中，他们都不认为女性是被动的，男性是主动的。这些人对自己的性别知道得很清楚，因而他们根本就不奢望自己承担起异性作用的一些文化方面。特别值得注意的是，他们既可以是主动的也可以是被动的爱者，这在性行为与性交中表现得再清楚不过了。亲吻和接受亲吻，在性行为中处于上面位置或是下面位置，占据主动，沉默或接受爱，挑逗或接受挑逗——这一切在两性双方中均可看到。各种报告表明，两性均可以从对方那里得到乐趣。仅仅囿于主动性交或被动性交被认为是一种缺陷。对自我实现者来说，两性都能获得其特殊的快感。

如果我们将这一点再向前推进一步，我们便会想起施虐狂与受虐狂。在被使用时，在屈从与被动中，甚至在接受痛苦，被利用时都自有一番乐趣。同样，在挤压、紧抱、叮咬时，在施加暴虐时，

甚至在施加和接受痛苦时，他们都能够感到一种主动的和积极的快感，只要不超过一定的限度。

一般的两分法之所以显得合理正当，只是因为人们不够健康。上述情况再一次表明了两分法在自我实现中是如何经常获得解决的。

这一点与达西(D. Arcy)，(103)的论点恰相一致。达西认为，性爱与教友爱是根本不同的，但在最优秀的人身上，两者却能融为一体。他谈到两种爱情，他们要么是男子气的，要么是女人气的，要么是主动的，要么是被动的，要么是以自我为中心的，要么是隐没逃避自我的。的确，在一般人看来，所有这些都是相互对立，处于相反的两极的。但在健康人身上情况则迥然不同。在这些人身上，两极对应得到了解决，个人变得既是主动的又是被动的，既是自私的又是无私的，既具有男子气又具有女人气、既以自我为中心又隐没逃避自我。达西承认，这一切虽极为罕见，但确实存在。

尽管我们的材料有限，但我们还是可以据此满怀信心地得出一个否定结论，即，弗洛伊德把爱情归结为性欲或将两者等同起来的倾向是极其错误的。① 当然并不只是弗洛伊德才犯有这一错误——许多思想浅薄的市井之徒也犯有同样的错误——，但他可以被看成是在西方文明史上维护这一错误的最有影响的人。弗洛伊德的著作处处都强烈地表明，他对这一问题偶尔是有不同想法的。例如，有一次他谈到儿童对母亲的感情来自自保本能（self-p-

① M·巴林特，"论生殖器型的爱情"，《国际精神分析学杂志》，1948，29期，34—40页："关于生殖器型的爱情，如果我们阅读精神分析学的文献的话，我们就会发现两个惊人的事实：(a)关于生殖器型爱情的著述要比关于前生殖器型爱情的著述要少得多；(b)几乎所有关于生殖器型爱情的论述都是否定性的。"另参见巴林特"精神分析治疗的最终目标"，《国际精神分析学杂志》1936，17期第206—216。

reservation instinds)，类似于在被喂了东西或得到关心之后内心油然而生的那种感恩心情，“（儿童对母亲的感情）来源于儿童最早的那些岁月，是在自保本能的基础上形成的”（139，204）。另外还有一个地方，他认为这种感情是通过反应而形成的，此外他还将这种感情解释为精神方面的性冲动（259）。希区曼曾描述过弗洛伊德所作的一次演讲（195，2—3）。在这次演讲中，弗洛伊德声称一切爱情都是儿童恋母的重复。“儿童从母亲的双乳吮吸乳汁，这是所有爱情关系的模型。性爱对象的发现不啻是一种重新发现。”

但总的说来，在弗洛伊德提出的各种不同理论当中，最广泛地为人们接受的就是，温柔是目的遭到了抑制的性爱。① 说得直截了当一些，温柔是目标转向的或乔装打扮的性爱。当我们遭到禁止，从而不能实现性交这一性目的之时，当我们一直企图实现这一性目的，但却不敢承认这一企图之时，妥协的结果便是温柔和感情。但实际情况却与此恰恰相反。每当我们遇到温柔和感情的时候，我们用不着象弗洛伊德那样把它们仅仅视为目的遭到抑制的爱。从这一前提还可以推演出另外一个似乎是不可避免的论点，这就是，如果性欲从不遭到压抑，如果每个人都可以随心所欲地与任何人性交，那么就没有温柔的爱情可言了。乱伦禁忌和压抑——这一切都孕育出爱情。关于另外一些观点参见参考书目中的27和213。

弗洛伊德学派讨论的另外一种爱情是生殖器型的爱情，他们

① 西格蒙德·弗洛伊德的《文明及其不满》：“这些人将主要的价值从被爱这一事实转移到他们自己的爱的行为上去，借此独立于他们的对象的默许。他们不是将他们的爱给予个别的对象，而是一视同仁地给予所有的人，以此来避免自己失掉爱。他们避开生殖器爱情的性目的，把本能变为一种含有遭到压抑的目的的冲动，这样他们就可以避免生殖器爱情的变化莫测以及对它的各种不满。他们通过这一过程引入他们自身的那种状态——一种不可变易的、毫不偏离的、温柔的心态——与生殖器型爱情的暴风骤雨一样的丰富多样性就几乎没有什么表面的相似性了，但那种状态仍是得自生殖器型爱情的。”

在给生殖器型的爱情下定义时每每只强调生殖器，从不提及爱情。例如，这种爱情常常被界定为性交的能力，界定为达到性高潮的能力，界定为通过男女生殖器结合（无须求助于阴蒂、肛门、施虐、受虐等等）达到这种性高潮的能力。当然，较为精辟的观点虽然少见，但也不是完全没有的。我以为，在弗洛伊德传统中，麦克尔·巴林特[①]和爱德华·希区曼的那些论断（195）最有见地。

---

① M·巴林特的"论生殖器型的爱情"，载《国际精神学杂志》，1948年，第29期，第34—40页。"为了避免这一暗优的危险（对于否定性质的强调），让我们考察一下这种后矛盾情感的（postam bivalent）的生殖器型爱情这种爱情，没有矛盾情感的痕迹，而且也没有前生殖器型的对象关系的痕迹；(a)不应该贪得无厌，不应该有吞掉对方，剥夺其独立存在的愿望，也就是说，不应该有任何口头的特征；(b)不应该有伤害、侮辱、控制和统治对方的意愿，也就是说，不应该有任何施虐的特征；(c)不应有玷污对方的意愿，不应蔑视他（或她）的性欲和性快感。不应有讨厌对方的危险，也不应有仅仅为对象的一些令人不快的特征所吸引的危险，也就是说，不应有任何肛门特征的残余；(d)不应强迫自己吹嘘占有一个男性生殖器，不应害怕对方的性器官，不应害怕自己的性器官，不应羡慕男性或女性外生殖器，不应有一种自己不完全的感觉和生殖器有缺陷的感觉，也不应该感到对方的生殖器有缺陷。不应有生殖器象征阶段的痕迹和阉割情绪的痕迹。……如果没有了上列的前生殖器阶段的特征的话，生殖器型爱情会是什么样子呢？首先，我们爱自己的伴侣，是因为他或她能满足我们的要求；第二，是因为我们能满足他或她的要求，是因为我们能够几乎或完全同时体验到性欲高潮。……生殖器的满足对生殖器型爱情来说显然只是一个必要的而非充足的条件。我们所知道的是，生殖器型爱情远远不只是由于对方向我们提供了生殖器满足而产生的感激或满足，而且这种感激或满足是单方面的还是共同的，这都无关紧要。那么除了生殖器满足之外，生殖器型爱情还包含一些什么因素呢？在一种真正的爱情关系中，除了生殖器满足之外，我们还可以看到(1)一种理想化，(2)温柔；(3)一种特殊的认同形式。总起来说，生殖器型爱情确实是用词不当。……我们所说的生殖器型爱情是各种不协调因素的融合，既有生殖器的满足，又有前生殖器阶段的温柔。……人们时常害怕这种融合所产生的紧张，但他们也从中得到了报偿，这就是，为了寻求快乐的时刻，他们可以定期回归到一种没有现实证实的真正的幼儿阶段上去……"

温柔是如何包含在生殖器型的爱情中的，这仍是一个谜，因为，人们在性交中是绝不会抑制性目的（的确是性目的）的。弗洛伊德对目的得到实现的性爱不置一词。如果我们能够在生殖器型的爱情中找到温柔的话，那么除了目的抑制之外，我们还必须找到另一个源泉，而这一源泉似乎是与性爱无关的。萨蒂(Suttie)的分析（442）十分有效地揭示了弗洛伊德这一观点的弱点。莱克(393)，弗洛姆(145,148)，德·弗莱斯特(De Forest,106)和其他一些修正弗洛伊德主义的论者的分析也是如此。阿德勒(13)早在1908年就肯定地指出，对爱的需要并非来自性欲。

关心，责任，需要的分享

良好的爱情关系的一个重要方面就是所谓需要的认同，或者说将两个人的基本需要的诸多层次融合为一个单一的层次。其结果就是，一个人可以感觉到另一个人的需要，如同是他自己的需要一样，同时，他也感到自己的需要在某种程度上似乎也属于另一个人，从而自我得到扩大，同时囊括了两个人。为了某种心理目的，这两人在一定程度上似乎也属于另一个单一的单位，一个单一的人，一个单一的自我。

阿德勒(2,13)也许是第一次以专门的形式提出这一原则的，后来弗罗姆特别在《自为的人》一书中又非常出色地表述了这一原则。在这本书中，爱情是这样定义的(129—138页)：

“就对象与自己的关系而论，爱情是不可分割的。真正的爱情表现出性，意味着关心、尊敬、责任和了解。它并不是在被他人感动那种意义上的“感动”，而是为了所爱的人的成长与幸福所作的积极努力，而这种积极努力又是植根于爱的能

力的。”

石里克(Schlick,413a,186)也很好地表述了这一定义：

> “社会冲动是人的这样一些倾向，由于这些倾向，关于另一个人的愉快或不愉快的状态的观念本身就是一种令人愉快或令人不快的体验(同样，由于这样一种冲动，光是感觉到另外一个人，光是感觉到他的在场，便可引发出愉快的情绪)。有这些倾向的人将他人的快乐视为自己行动的目的。一旦这些目的得以实现，他也可以享受到由此而来的快乐。因为不仅是关于他人愉快的观念，而且是对他人愉快表情的实际感受，都使他感到高兴。”

需要的认同通常是通过责任的承担，通过关心，通过对另一人的关怀而表现出来的。爱着自己妻子的人从她妻子的快乐中获得的快乐足以与他自己的快乐相比拟。爱着自己孩子的母亲宁愿自己咳嗽，也不愿听见她的孩子咳嗽，事实上她宁愿为她的孩子承担病痛。因为自己得病远不如看见孩子得病那么痛苦。关于这一点，我们可以从健康的婚姻和不健康的婚姻中，夫妻对疾病以及随之而来的护理所作的迥然不同的反应得到一个极好的例证。发生在一对健康夫妻身上的疾病是夫妻双双的疾病，而不是其中一人的不幸。他们会自动承担起相同的责任，好象他们俩同时遭难一样。夫妻恩爱的家庭的这种原始共产主义精神通过这种方式显示出来，而不仅仅是通过共享食物或钱财而显示出来的。正是在这里，我们看到了下面这一原则的最好的和最纯粹的证明：各尽所能，按需获取。在这里，需要对这一原则作的唯一改动就是，对方的需要就是自身的需要。

假如夫妻关系健康的话，病弱的一方完全可以依靠爱着自己的伴侣的悉心护理和保护，并且完全不会感到自己受到了威胁，完

全可以放弃自我意识，如同一个小孩在父母的怀抱中入睡时所表现出来的那样。而在不那么健康的夫妻那里，我们经常可以看到，疾病在夫妻之间造成了紧张。对于一个将自己的男子气概与体力等同起来的壮汉来说，疾病和虚弱是一种灾难。如果他的妻子也是以同样的方式来界定男子气概的话，那么对她来说也是如此。对于一个根据选美比赛所要求的身体魅力来定义女性魅力的女子来说，减少了她的魅力的疾病、虚弱等等都是一场悲剧。如果她的丈夫也以同样的方式来界定女性魅力的话，那么对他来说也是如此。我们的健康人完全避免了这种错误。

如果我们记住，人归根到底是互相隔离，用胶囊包裹起来的，每个人都处于自己的小贝壳中；如果我们同意，人归根到底不能象了解自己那样互相了解；那么，群体之间和个人之间的一切交往都象是"两个彼此隔绝的人企图互相保护，互相接触，互相问候)"里尔克语)。在我们或多或少了解的那些努力中，只有健康的爱情关系是填补两个互相隔绝的人之间不可逾越的鸿沟的最为有效的方式。

在建立关于爱情关系以及利他主义、爱国主义等的理论的历史上，自我的超越问题已是老生常谈了。当代在专业水平中对这一倾向所进行的绝妙分析是由安吉亚尔(Angyal) 的一本书提供的。在这本书中，他讨论了他称为协同法则(homonomy) 的倾向的各种实例，他将这种倾向与自主的倾向，独立的倾向，个性的倾向进行了对比。安吉亚尔要求在系统心理学中为这些各式各样的超越自我界限的倾向留下余地，越来越多的临床和历史证据表明他是完全正确的。而且，这种超越自我界限的需要完全可以成为类似我们对维生素和矿物质的那种需要，也就是说，如果这种需要得不到满足，那么人就会以这种方式或那种方式害病，这一点似乎是十分清楚的。应该说，超越自我的最令人满意的、最完满的，从避免性格疾病的角度来看最健康的例子，莫过于将自己投入到健

康的爱情关系中去。

健康爱情关系中的嬉戏与娱乐

上面提到的弗罗姆与阿德勒的观点都强调了生产性、关心和责任。这都是确切无疑的，但弗罗姆、阿德勒和其他类似的论者都忽略了在我的研究对象身上十分明显的健康爱情关系的一个方面，即嬉戏，愉快，兴高采烈，幸福感，娱乐。自我实现者能够在爱情与性活动中享受快乐，这是他们的一个特征。性活动常常变成一种游戏，在这种游戏中，嬉笑与喘气一样平常。弗罗姆和其他一些论述过这一问题的严肃思想家描述理想的爱情关系的方式，就是将它变为某种任务或负担，而不是将它变为一种游戏或乐趣。弗罗姆说："爱情是一种生产形式，创造出一个人与他人，与自己的某种联系。它意味着责任、关心、尊敬和了解，以及希望别人成长和发展的意愿。它在保存双方的完整性的条件下表现了两人的亲密关系"(148，110)。必须承认，弗罗姆所说的这种爱情听起来好象是某种合同或伙伴关系而不是一种出自自然的嬉戏。要知道，使得两人彼此倾心的原因并不是人种的利益、生殖的任务或者人类的未来发展的需要。尽管健康人的性生活常常达到迷狂的顶巅，它也完全可以比作儿童游戏或木偶游戏。它是愉快的、幽默的和嬉戏的。下面我们将要更详细地指出，健康人的性生活从根本上并不象弗罗姆暗示的那样是一种努力，它基本上是一种享受和乐事，而这完全是另一回事。

对他人个性的接受；对他人的尊重

所有论述过理想的或健康的爱情这一问题的严肃思想家都强

调对他人个性的肯定，希望他人成长的意愿，以及对他人独一无二的人格的基本的尊重。对自我实现者的观察有力地证明了这一点。这些人都异乎寻常地具备着为伴侣的胜利感到高兴而不是受到这种胜利的威胁的罕见能力。他们的确以一种意味深长的深刻而基本的方式尊重自己的伴侣。奥佛斯特里特（Dverstreet，366a，103）说得好："对一个人的爱意味着对那人的肯定而不是占有，意味着愉快地授予他一种充分表达自己独一无二的人性的权利。"

弗罗姆关于这一问题的论断也十分感人："爱情是这样一种自发性的最重要的组成部分，我们所说的并非那种把自己消溶于另一个人中去的爱情，而是那种自发肯定他人的爱情，那种在保存个人的基础之上将个人与另一个人结合起来的爱情。"在这方面，一个最感人的例子就是，一个人对他妻子的成就感到由衷的自豪，即使这些成就超过了他自己的成就。另一个例子就是嫉妒的消失。

爱情的这一方面通过许多途径表现出来，而这许多途径，顺便说一句，应该与爱情关系的效果本身区别开来。爱情和尊重可以彼此分开，尽管它们常常是相互伴随的。即便是在自我实现的水平上，离开了爱的尊重仍是可能的。我不敢断言离开尊重的爱情是否可能，但这不妨也可以是一种可能性。许多可以被看成是爱情关系的外表特征或性质常常也可以视为尊敬关系的特征。

对于另一个人的尊重意味着承认他是一个独立的存在，是一个独立自主的个体。自我实现者不会随便地利用别人，控制别人，忽视别人的愿望。他愿意给予对方以一种基本的，不能降低的尊严，不会毫无必要地侮辱他。这一点不仅适宜于成人之间的关系，而且还适宜于自我实现者与小孩的关系。他完全可能以真正的尊重来对待小孩，而在我们的文化中，其他任何人都是做不到这一点的。

两性之间的这种尊重关系的一个有趣的方面就是，这种尊重

关系每每是以一种正好相反的方式来解释的，即被解释为缺乏尊重，例如，我们都清楚地知道，大量所谓尊重妇女的标志事实上都是从不尊重妇女的过去遗留下来的残余，时至今日，也还可能是无意识地表现了对妇女的极端蔑视。当一位女士进屋时，男人总要将她延请入座，帮她挂好外套，让她先进门，给她敬上最好的东西，一切东西都让她首先挑选。此刻所表现出的这些文化习惯从历史和动力学上说都隐含着这样一个观点，即女人是弱者，是无力照顾自己的，因为所有这一切都意味着保护，就象对弱者和低能者的保护一样。总的来说，具有自尊心的女人对这类尊敬的标志常常感到厌恶，因为她们清楚地知道所有这些都可能具有正好相反的含义。自我实现的男人真正地并且从根本上说倾向于把女人看作伴侣，是与自己相同的完完全全的人而不是把她们看作人类的有弱点的成员，并在此基础上尊重和喜欢她们。因而他们从传统意义上看要从容得多，随便得多，不那么拘泥于礼节、客套。我看到，这一点容易引起误解，我居然还看到有人指责自我实现人对妇女缺乏尊敬。

爱情作为终极体验，钦慕；惊异，敬畏

爱情有着许多良好的效果，但这一事实并不意味着爱情是由这些效果激发起来的，也不意味着两性是为了获得这些效果才彼此相爱的。我们在健康人那里看到的爱情必须用自发的钦慕来加以描述，必须用我们在被一幅优秀的绘画作品打动时所经历的那种感受上的、一无所求的敬畏和欣喜来加以描述。各种心理学文献对报偿与目的，强化与满足已经谈得很多了，而对我们称为终极体验（与手段体验相对）的那种东西，或者说一个人在自身就是报偿的美面前所感到的敬畏则谈得不够。

在我的研究对象身上表现出的钦慕和爱情绝大多数本身就并不要求报偿，本身就无益于任何目的，而是在诺斯罗普(Northrop)的东方意义上(361)被经验到的，具体而丰富的，完全是为着自身目的的，是表意符号的(6)。

这种钦慕一无所求，也无所谓得到什么。它是没有目的的，不求实用的，它与其说是主动的不如说是被动的，它几乎是一种天真的而实在的接受。一个敬畏的感受者几乎完全听任于自己的体验，而体验则影响着他自己。他用天真无瑕的眼光注视着，凝视着，如同一个小孩，既不表示同意，也不表示反对，既不表示赞许，也不表示批评，他对经验的内在的，引人注目的性质感到心醉神迷，任其进入自己的心扉，达到自己的效果。有时我们任凭海浪将我们冲倒，不为别的，只是为了好玩，此时我们具有一种热切的承受状态，我们可以将上面那种体验比做这种热切的承受状态，或者更确切些，我们可以将它比做我们对缓慢变化的落日的一种不受个人情感影响的兴趣和一种敬畏的、被动的欣赏。我们几乎不能给落日注入任何东西。从这个意义上来说，我们并未将自我投射到这种体验中去，也不企图把这种体验加以塑造，就象我们在罗夏测验中一样。它也不是任何东西的信号或象征，我们钦佩它，并不是因为我们得到了报偿，它与牛奶，食物或其它身体需要毫无关系。我们可以欣赏一幅绘画作品但不想拥有它，我们可以欣赏一株玫瑰但并不想采摘花朵，我们可以欣赏一个漂亮的小孩但并不想绑架他，我们可以欣赏一只鸟儿但并不想把它关入笼中，同样，一个人也可以以一种无为的或一无所求的方式钦慕和欣赏另一个人。当然，钦慕和敬畏与其它一些确实将人们互相联系起来的倾向是携手并肩的，它并不是使人们联系的唯一倾向，但的确是这种倾向的一部分，那些不那么沉溺于自我的人尤为如此。

或许，这一观察的最为重要的含义会与大多数爱情理论相抵

触，因为大多数理论家都认为，人们是受到驱动而不是受到吸引去爱另一个人的。弗洛伊德(138)谈论的是目的受到压抑的性爱，莱克(393)谈论的是目的受到压抑的力量，许多人谈论的是对自我的不满，这个自我迫使我们创造出一个由我们自身投射出去的幻象，即一个不真实的(因为被过高估价了)的伴侣。

但是有一点似乎是清楚的，即健康人是以一种第一次为伟大的音乐所激动而产生感激之情的反应方式而彼此相爱的。他们对音乐感到敬畏，为音乐所征服从而热爱音乐。即使事先并没有想到要让音乐征服，情况也是如此。霍尼在一次演讲中认为他人本身就是目的而不是达到目的的手段，并且以此来界定非神经质的爱情。随之而作出的反应就是去享受，去钦慕，去感受乐趣，去关照和欣赏，而不是去利用。圣贝尔纳(Sf，Bernerd)说得十分贴切：

> "爱情并不寻求超越自身的原因，也不寻求限度。爱情是其自身的果实，是其自身的乐趣。因为我爱，所以我爱。我爱，为的是我可以爱……"(209)。

在神学文献(103)中，这类观点层出不穷。人们努力将上帝之爱与凡人之爱区别开来，这常常是因为他们相信，无私的钦慕与利他主义的爱只能是一种超人的能力，而非凡人所能自然而然地具备。当然，我们必须反驳这一论点，要知道当人处于最佳状态之时，在获得充分发展之时，也显示出了许多从前被视为超自然特权的特性。

我以为，如果把这些现象置于我们在前几章提出的各种理论考虑的框架中，我们就能十分透彻地理解这些现象。首先让我们来考虑匮乏性动机与成长性动机(或者更恰当些讲是成长性表达)的区分。我已经指出，自我实现者可以被定义为不再受安全需要，归属需要，爱的需要，地位需要和自尊需要驱使的人，因为这些需

要已经获得了满足。那么一个爱的需要已经获得了满足的人为何还要恋爱呢？一个被剥夺了爱的人之所以恋爱，是因为他需要爱，追求爱，是因为他缺乏爱，因而他就被驱使去弥补这一致病的匮乏。自我实现者肯定不是出于同样的原因而去恋爱的。①

自我实现者没有任何匮乏需要弥补，我们必须认为，他们已经从这些匮乏中摆脱了出来，可以去寻求成长、成熟和发展了，一句话，可以去寻求最高的个体和人种的本质的完成和实现了。这种人所做的一切事情都来源于他们的成长，并且无须努力就可以将他们的成长表现出来。他们爱，因为他们是爱他人的人，正如他们和蔼，诚实，不做作，是因为他们的本性如此，这些都是自发地表现出来的，就象一个强壮的人之所以强壮，并非因为他愿意强壮，一朵玫瑰之所以散发出芳香，并非因为它愿意散发出芳香，一只小猫之所以优雅，并非因为它愿意优雅，一个小孩之所以幼稚，并非因为他愿意幼稚。

在自我实现者爱情中几乎没有费劲，紧张或努力，而这一切都强烈支配着普通人的爱情。用哲学语言来说，自我实现者的爱情一方面既是存在，另一方面又是生成。

分离与个性

自我实现者保持着一定程度的个性、独立性和自主性，初看上去，这与我在上面描述的那种同一和爱情是背道而驰的。这一事实似乎制造了一个悖论。但这只是一个表面上的悖论。正如我们所看到的，那种超然独立的倾向，与需要认同的倾向，与建立深刻的相互关系的倾向在健康人身上可以并存。事实是，自我实现者在一切人中既是最有个性的，又是最富有利他主义精神、最喜欢交

① 见(295、42、43)，关于存在性的爱和匮乏性的爱之间的区别。

际和最富有爱人之心的。在我们的文化中，我们将这些性质置于一个单一的连续统一体的相互对立的两极，这显然是一个现在必须加以纠正的错误。在自我实现者身上，这些性质是并行不悖的，在他们身上，两分获得了解决。

在我们的研究对象身上，我们看到了一种健康的自私，一种伟大的自尊和一种不愿作无谓牺牲的倾向。

在这种爱情关系中，我们看到的是爱的巨大能力与既极尊重他人又极自爱两者的融合。这一点表现在，我们不能在普通的意义上说这些人象普通的情人那样相互需要。他们可以极其亲近，但又十分容易分开。他们之间不是相互粘连在一起的，他们没有任何种类的钓钩或铁锚。我们可以明确地感到，他们从对方那里获得了极大的乐趣，但他们又极其达观，愿意接受长期的分离或死亡。经过最强烈的、最令人心醉的爱情生活，这些人仍旧保持着原来的自我，最终仍旧是他们自己的主宰，即使他们从对方那里获得了强烈的乐趣，他们仍旧按照他们自己的标准来生活。

显而易见，如果这一发现得到确证，那么我们就有必要对我们文化中关于理想的或健康的爱情的定义进行一番修正，或者至少是扩充。我们习惯于根据自我的完全融合和独立性的丧失，根据自我的放弃而不是根据自我的加强来给它下定义。如果这是真实的话，那么此刻的事实似乎就是：个性得到了加强；自我从一定意义上来说与他人融合在一起了，但从另外的意义上来说又象通常一样，独立和强烈。超越个性与加强个性这两种倾向必须仍被看成是伴侣而不是矛盾。

健康人的更高的趣味和更强的感受力

我们所报告的自我实现者的最惊人的优势之一就是他们那无

与伦比的感受力。他们远比普通大众更能有效地看出真理、理解现实，而不管这些现实有无结构，是否带有个性。

这种敏锐性主要以对性爱伴侣的一种极好的趣味(或感受力)表现在爱情关系这一领域。我们的研究对象中的亲密朋友，夫妻组成的群体比随意的抽样调查所表明的要好得多。

这并不是说，我们所观察的所有婚姻关系和对性爱伴侣的抉择都达到了自我实现的水平。我们可以提出几个错误，尽管这些错误在某种程度上都可以得到辨解，但它们都证明了这样一个事实，即我们的研究对象并不完美，并非无所不知。他们也有自己的虚荣心，也有自己的特殊弱点。例如，在我所研究的那些人中间，至少有一个人是出于怜悯而不是出于平等的爱情而结婚的。有一个人面临着无法避免的问题娶了一个比自己年轻得多的女人。我们应当更精确地强调说，他们对伙伴的趣味要比一般人好得多，但绝非完美。

仅仅是这一点也足以驳倒这样一个普遍的信念，即认为爱情是盲目的，或者根据一种更为精细的说法，认为爱者必然过高估计他的伴侣。很清楚，虽然这对一般人来说可能是真的，但对健康的个人来说就未必是真的了。的确有的材料甚至表明，健康人的感受在爱情中要比不在爱情中更为有效，更为敏锐。爱情使得爱者有可能在对方身上看到一些别人完全忽略了的品质。① 由于健康人能够爱上一些。

我曾经有机会观察过这种良好趣味在几个相对与日俱增的年龄使然，无宁说是与日俱增的健康使然。

我们的材料还反驳了另外两种通行的理论，一种认为相反者易相吸，另一种认为相同者易成婚(同配生殖)。事实是，同配生殖

① 奥斯瓦尔德·斯瓦获，《性心理学》，企鹅丛书，1951年版；"爱情赋于爱者的这

是一种与诸如诚实，真挚，慈爱和勇敢这样一些性格特征相关的规律。在较为外在和表面的特征方面，在收入、社会地位、教育、宗教、民族背景、外表方面，同配生殖的程度比在普通人身上显得要低得多。自我实现者不受差异和陌生的威胁。的确，他们对此感到好奇，而不是相反。他们远远不象普通人那种需要熟悉的口音、服饰、食物、习俗和仪式。

至于相反相吸，这只在这样一个范围内适合于我们的研究对象：即我从他们身上看到了他们对自己不具备的技艺和才能的诚实的钦佩。这样一些比较健康的男女大学生身上的发展过程。他们越是成熟，就越不被诸如漂亮、好看，舞跳得出众，丰满的乳房，身体的强壮，高高的个头，匀称的身材，美妙的脖子这样一些特点所吸引，他们就越是讲究彼此适合、互相体贴入微，讲究善良、彬彬有礼，良好的伙伴关系。在几个实例中，他们还与这样一些人相爱，这些人具有那些几年前被认为是特别令人厌恶的特征，如身体上长毛、过胖、不够潇洒等。在一个年轻小伙子那里，我看到潜在的心上人在逐年减少，起初他可以被任何一位女性迷住，对潜在的心上人的排除也是仅仅建立在过胖、过高等身体基础上，但最后他只想

一种奇的能力在于那种能够在对方身上发现一些他实际具有的而未受爱情鼓舞的人却看不见的优点的能力，这一点不能强调得太过份。这些优点并非一个用幻想的价值将所爱的人装饰起来的爱者创造的：爱情不是自我欺骗"(100—101)"毫无疑问，在这里面有着强烈的情感因素，但爱情基本上是一种认识活动，的确是把握人格的内在核心的唯一途径。别人因为有明确的缺陷而不愿爱的人，人们极易错误认为爱是盲目的。然而，这种爱情对于缺陷并非盲目的，它仅仅是忽略了这些可以感觉到的缺陷，或者根本就不把它们当作缺陷。对于健康人来说，身体上的缺陷和经济上的、教育上的、社会上的缺点远远没有性格上的弱点那么重要。结果，自我实现者极有可能深深地爱上那些形象不那么好看的伴侣。别的人把这称为盲目 但我们却完全可以把这称为良好趣味或感受力。

与所有认识的姑娘中的两位发生恋爱关系。他现在所关心的是她们的性格特征而不是身体特征。

我认为，研究将会表明，这种情况与其说是优势不管是在男人身上还是在女人身上，都使得一个潜在的侣伴对我的研究对象更具吸引力，而不是相反。

最后，我想让大家注意下面这一事实：这最后几页为我们提供了又一个例证，说明那个古老的两分，即冲动与理性、理智与情感之间的两分已经得到了解决或者被否定。我的研究对象与他们所爱的人都是既通过认识的标准也通过意动的标准来合理地选择的。即是说，他们是根据冷静的、理智的、不偏不倚的考虑而直觉地、性爱地、冲动地被适合他们的人所吸引的。他们的意愿同他们的判断相一致，是互相协作而不是互相违背的。

这使我们想起，索罗金曾试图表明，真，善，美肯定是互相联系的。我们的材料似乎确证了索罗金的看法，但只有在健康人身上才是如此。出于对神经病人的尊重，我们必须在这个问题上持慎重态度。

第十三章　对于个体和种类的认识

对于所有经验、行为和个体，心理学家都可以有两种不同的态度。他可以研究一种经验或行为本身，把它们看成是独一无二、自具特征的，也就是说，把它们看成是与整个世界上任何其它经验、人或行为迥然不同的。或者，在对经验作出反应的时候，他也可以不将它们看成是独一无二的，而是将它们看成是典型的，亦即将它们看成是这一或那一经验类别、范畴或标题中的一个例证或代表。这就是说，他并不是在最严格的意义上检查、注意、感受或体验某一事件的。一位档案员只消查看几页档案，便可将它归入甲类或者乙类。上面提到的那种心理学家的反应就与这位档案员的反应相似。我们可以用"标签化"(rabricizing) 一词来表示这种活动。对那些不喜欢新词的人来说，"BW似的抽象活动" (abstracting BW) 一词也许更好一些。写在下方的字母B和W代表柏格森(Bergson,461)①和怀特海(Whitehead,475)，这两位大思想家对我们理解那种危险的抽象活动贡献最大。②

这种区别是随着对作为心理学基础的基本理论进行严肃研究而自然出现的副产品。总的来说，绝大多数美国人的心理活动都是这样进行的，即好象现实是固定不变而不是发展的(是一种状态而不是一个过程)，好象它是分离的、附加的，而不是互相联系，形成格局的。这种对现实的动力学方面和整体论方面的盲目无知造成了学院派心理学的诸多弱点和失败。即便如此，我们还是没有必要制造一个相互对立的二分法，或者选择一个制高点来作战。

在这里既有稳定性又有变化，既有相似性又有差异性。"整体-动力论"也有可能象"原子-静态论"一样片面而不切实际。如果说我们强调一方而牺牲另一方的话，那是因为，要把这幅图画圆，恢复平衡，这样做是完全必要的。

在本章中，我们将根据这样一些理论考虑来讨论认知问题。

---

① "即使在它（理性）承认它不能认识呈现在自己面前的对象的时候，它也相信它的无知仅仅在于不知道那些经过时间考验的范畴中的哪一个适合于这一新的对象。在准备打开的抽屉中，我们把这一对象放进哪一个抽屉之中呢？在已经剪裁制好的衣服中，我们让它穿哪一件呢？它是这个东西，还是那个东西，还是别的东西呢？而"这个东西"、"那个东西"和"别的东西"是早就构想好了的，是已经知道了的。有一种观点认为，我们必须给每一新的对象都造出一个新的概念来，或许还要给它造出一种新的思维方式来。这种观点对我们来说是极其讨厌的。但是哲学史已向我们显示出各种体系之间的永恒的冲突，我们不可能满意地将现实的东西套入我们现成概念的现成衣服中。但是我们的理性却不走这一极端，而是既骄傲又谦虚地断然宣布，它只与那些相对的东西有关，那些绝对的东西则不属于它的范围。这一事先的声明使它能够毫不犹豫地运用自己的习惯的思想方法，而且在不接触绝对东西的借口之下，对一切都作出绝对的判断。柏拉图首先建立起了这样一个理论，即认识现实在于发现它的理念，也就是说，在于将现实纳入到我们所掌握的先天构架中去——好象我们暗中都具有普遍知识一样。这对人类理智来说是再自然不过的了，因为人类理智早已进行的工作就是要确定某一对象到底应该归在哪一门类之下。可以说，我们在某种意义上天生都是柏拉图主义者。"（46，55—56页）

② 有些心理学家曾经作了与本章多少有些相似的区别。有兴趣的读者可以参考他们的论述。列文（Lewin）（247）对亚里斯多德和伽里略的科学研究方法进行了对比，戈登·阿尔波特（Gordon Allport）（6）要求对人格科学既进行homethetic的研究，又进行idiographic的研究，最近普通语义学家又强调了各种经验之间的差异而不是相似性（215）。所有这些观点都与本章的论点相重合，我在准备这一章写作的时候曾自由地使用了这些作家的研究成果。下面我还要提到由库尔特·戈尔德斯坦（Kurt Goldstein）的抽象—具体两分法所提出的几个有趣问题（160）。与此有关的还有伊他德（Itard）所著《爱维伦的野孩子》。

笔者深信，许多被当作认知的东西其实都不过是认知的替代物而已，都只是一些经过了两道手的戏法。人都是生活在流动变化的现实中的，但人又往往不愿承认这一事实，由此造成的那些生活的迫切需要就使得这样一些戏法成为不可缺少的了。我在这一章中特别希望对这一看法进行一番阐述。由于现实是动态的，又由于当代西方人只能较好地认识静止不动的东西，这样我们的大量注意、感觉、学习、记忆和思想所处理的，实际上就不过是那些从现实中静态地抽象出来的东西或者某些理论建构罢了，而不是现实本身。

也许有人会认为本章旨在反对抽象化和概念。为了防备这种误解，我想明确表示，离开了概念、概括和抽象化，我们将无法生存。但是关键的问题在于，它们必须建立在经验的基础之上，而不能空洞无物。它们必须植根于具体现实之中，与具体现实联系在一起。它们必须要具备有意义的内容，而不能只是一些词句、标签和单纯的抽象概念。本章所要论述的是那种病理学的抽象活动，那种"把具体事物简化归结为抽象概念的活动"，以及抽象活动的各种危险性。

注意中的标签化

注意的概念与感觉的概念之间存在着一定的差别。相对而言，注意的概念更侧重于那种选择性的、准备性的、具有组织功能和流动性的行动。这些行动不一定是完全由人所注意的现实的本质来决定的，不一定都是纯粹的和新鲜的反应。注意也要由个体有机体、人的兴趣、动机、偏见以及过去的经验等等来决定，这是人所共知的。

然而，下面这一事实更切合我们的论点：在注意反应中，我们可以觉察到新鲜的、自具特征的注意与陈规化的、标签化的注意

(通过这种注意，一个人可以在外部世界中辨认出一套业已存在于他的头脑中的范畴）之间的区别。这就是说，注意完全有可能仅仅是为了在世界上辨认或发现那些我们自己放在那里的东西，也就是说在经验发生之前预先对它进行判断。换句话来说，注意有可能只是对过去的合理化，或者只是为了努力保持status quo[现状]，而不是对变化的、新奇的和流动的东西的真正的认识。我们只要注意那些已知的东西，或者将那些新奇的东西改换成熟悉的东西的形状，这一点就不难做到。

这种陈规化的注意对有机体的好处和坏处都同样是显而易见的。很明显，如果我们仅仅是要把一种经验标签化或者归入某一类，这就可以节省我们的许多精力，我们根本就不需要竭尽全力，进行充分的注意。毫无疑问，标签化没有专心致志的注意那样劳神费心。而且，标签化并不要求注意力集中，并不需要有机体使出浑身解数来。注意力集中对于感觉或理解一个重要、新奇的问题是必不可少的，但我们都知道，这是极其劳神的，因此相对来说没有标签化那么常见。一般公众都比较喜欢流线型的读物、经过压缩的小说、文摘期刊、千篇一律的电影和充满陈词滥调的谈话。总的说来，他们都力求避免真正的问题，或者至少是强烈地偏爱那些千篇一律的虚假的解决办法。所有这些都证明了上述结论。

标签化是一种部分的、象征性的、有名无实的反应，而不是一种完整的反应。它使得行为的自动性成为可能，也就是说使得一个人有可能同时做几件事情，而这又意味着，低级活动只要以一种类似于反应的方式进行下去，就会使高级活动成为可能。总而言之，我们没有必要去注意经验中那些我们业已熟知的因素。这样，我们就不必作为个体，作为服务员、门卫、操作电梯的人、清洁工、身着工作制服的人而去进行感觉了①。

① 关于更多的实验例子，见巴特莱特(Bartlett)的绝妙的研究(33)。

这里牵涉到一个矛盾，因为以下两种情况都同样是真实的：(1)我们倾向于不去注意那些不能纳入到我们已经构造好的标题中去的东西，例如那些奇怪的东西；(2)正是那些异乎寻常的、新奇陌生的、危险的和咄咄逼人的东西最容易夺走我们的注意力。一个新奇陌生的刺激有可能是危险的(例如黑暗中陡然一声鸣响)，也有可能是不危险的(例如窗户上挂起的新窗帘)。我们将最充分的注意力给予那些陌生而危险的事物，而对那些熟悉和安全的事物，我们所给予的注意力则十分微弱。此外，对那些新奇而安全的事物，我们往往给予不多不少的注意力，否则它就会转化为熟悉而安全的事物，亦即就会被标签化。①

有一种有趣的理论是从这样一个奇怪的倾向出发的，即新奇生疏的东西要么根本不能吸引我们的注意力，要么就势不可当挡地夺走了我们的注意力。我们中的大部分人(不那么健康的)似乎都只对那些凶险的经验作出反应，好象注意必须被看成是对危险作出的反应似的。注意似乎是在警告我们必须采取某种紧急反应。这些人将那些不凶险、没有危险的经验置于一旁，不予理睬，这些经验似乎根本就不值得注意，人们也没有必要对它们作出任何其它认知上或情感上的反应。对这些人来说，生活要么是一场危险的聚会，要么就是危险的暂时缓解。

但是对有些人来说，事情却并非如此。这些人并不仅仅对危险的情况作出反应。或许他们从根本上就比一般人感到更为安全

① 假如一个人从生到死都能把那些新的东西吸收同化到旧的东西中去的话，假如每当有什么新东西咄咄逼人地违反或破坏了他业已熟知的那一系列概念时他都能够看到它只是表面上与那些熟悉概念不同，并且能够给它贴上标签，把它当成一个乔装打扮起来的老朋友，那么没有什么事情比这更让人惬意的了。……对于那些高高在上的，我们没有概念来指示、没有标准来衡量的东西，我们既不感到好奇，也不感到惊讶。"(211，第2卷，110页)

一些，自信一些，因而有闲心去对那些不但没有危险相反还使人愉快激动的经验作出反应，能够去注意这些经验，甚至为此而如醉如狂。我们已经指出，这种积极的反应，不管是柔和的还是强烈的，不管是一种轻微的愉快还是一种势不可挡的迷狂，都与紧急反应毫无二致，都是自主神经系统以及有机体的五脏六腑的总动员。这两种经验的主要差异就是，人们从内省中感到一种经验是令人愉快的，而另一种经验则是令人不快的。这一观察使我们看到，人不仅被动地适应世界，而且还积极地从世界中获得享受，甚至还主动地将自己强加到世界上去。大多数这类差异都可以用精神健康（姑且这样称呼）这一因素的变化来加以解释。对于那些相对说来焦虑不安的人来说，注意都毫无例外是一种紧急机制，世界或多或少被简单地划分为危险的和安全的。

这种注意与标签化注意之间的真正差异是由弗洛伊德关于"自由、漂浮的注意"① 这一概念所提出来的。弗洛伊德之所以向

① "因为一个人刚刚有意识地把注意力集中到一定程度，他就立刻开始对他面前的材料进行选择。在他头脑中有一点会固定住，特别地清晰，而其余则随之被忽略。他在这种选择活动中会遵循他对自己喜好的东西的各种期待。但这却是万万要不得的；如果一个人在这种选择活动中完全遵循自己的期待，那么就会出现这样的危险，即他除了能够发现那些已知的东西而外，别的什么也发现不了。如果一个人遵循着自己的各种癖好的话，那么任何必须感知的东西就肯定会弄得虚假不实。我们不要忘记，一个人所听到的事情的意义无论如何很大一部分只有在以后才能认识到。

"医生都要求病人不带评论和选择地将在他身上所发生的一切如实报告出来。我们将会看到，平均分配注意力的原则是这种要求的必然结果。病人服从"精神分析的基本规则"，会给医生的治疗工作带来很大方便，但如果医生自己不遵循"平均分配注意力"的原则的话，他就会失去这诸多方便。对于医生来说，这一规则应该这样来表述：一切有意识的努力都必须排除在注意力之外，一个人的"无意识的记忆"应该充分发挥作用。或者我们可以用简单的技术术语来表述这一规则：一个人必须单纯地倾听，而不能费力记住特殊的事情。"（139，324—325页）

人们推荐被动的而不是主动的注意，这是因为主动的注意总是将人的一系列期待强加到世界上去。这样一些期待足以淹没现实的声音，如果它过于微弱的话。弗洛伊德要我们屈从、谦卑和被动，只去关心现实要对我们说什么，使我们所感觉到的一切都由物质的内在结构来决定。这等于是说，我们必须把经验看成是独一无二的，看成是与世界上所有其它东西完全不同的，我们需要作出的唯一努力就是去把握经验自身的性质，而不是去力图发现它是如何适应我们的理论、格局和概念的。这毫无疑问是在鼓励以问题为中心，反对以自我为中心。如果我们想要把握我们面前的某一经验自身的和内在的本质的话，我们就必须最大限度地抛开自我及其经验、预想、希望和恐惧。

在此，把科学家和艺术家研究经验的各自不同的方法作一番我们业已熟悉的(甚至是千篇一律的)对比，这对我们也许不无帮助。如果我们容许自己去构想"真正的科学家"和"真正的艺术家"这样的抽象概念的话，那么我们就可以说，科学家基本上是力求把经验加以分类，将某一经验与其它经验联系起来，将它置于其在关于世界的一元哲学中应有的位置上，探寻这一经验在哪些方面与所有其它经验相同或相异。科学家倾向于赋予这一经验一个名称，为它贴上一个标签，把它放到它应有的位置上去，一言以蔽之，把它进行分类。而一个艺术家则不同，如果他达到了柏格森和克罗齐(C-roce)对艺术家提出的那些要求的话，那么他最感兴趣的就是他的经验所具有的独一无二的特征。他必须把经验视为一个个别的对象。每一个苹果都是独一无二的，都与别的苹果毫无共同之处；每一位模特儿、每一株树、每一个头都是如此——没有任何一样东西是与别的东西完全相同的。有一位批评家在评论一位艺术家时说道："他看见了别人视而不见的东西。"他对于把经验加以分类，并把它们归入到头脑中的卡片目录中去的工作丝毫不感兴趣。他的任

务是要看到经验的新鲜之处，然后，如果他有才能的话，再采取某种方式把这种经验凝固起来，让那些不那么善于感觉的人也能看到经验的新鲜之处。西默尔（Simmel）说得好，“科学家看见某物是因为他了解它，而艺术家了解某物则是因为他看见了它。”①

我们还可以再作一个类比，这一类比或许能够击中上述差异的要害。我称为真正艺术家的那些人还在另外一个特征上有别于常人。说得尽量简略一些，他们在看见每一次日落、每一束鲜花、每一株大树的时候似乎都能感到同样的欣喜和敬畏、都能调动起自己的全部注意力，都能作出强热的情感反应，好象这是他们平生所见的第一次日落、第一束鲜花和第一株大树一样。一般人只要看到同一奇迹发生了五次，就会对这一奇迹无动于衷，不管它是多么地壮观。相反，在一位诚实的艺术家那里，这一奇迹哪怕已经出现了千百次，仍然能够在他心中产生一种不可思议的感觉。“他能够更加清晰明彻地看到世界，因为对他来说，世界常新。”

感觉中的标签化

关于陈规化的概念不仅适用于象偏见这类社会心理；而且还适用于感觉这一基本过程。感觉往往并不是对真实事件的内在本质的吸收和记录。在多数情况下，感觉都是在对经验进行分类，为它贴上标签，而不是对它进行检查。这种活动其实并不是真正的感觉。我们在这种千篇一律的、标题化的感觉中所做的一切，恰好

① 象所有的陈规一样，这样一些陈规也是危险的。本章所隐含的一个观点就是，科学家的直觉和艺术气质也完全可以变得更强，他也可以更加欣赏和尊重未经加工的、直接的经验。同样，对于科学家眼中的现实的研究和理解，除了要使艺术家的反应更加合理和成熟之外，还应该加深这种反应。艺术家和科学家都必须执行同一道命令：“必须认识整个现实。”

类似于我们在言谈中不断地使用陈词滥调。

例如，当我们被介绍给另一个人的时候，我们完全有可能对他感到新鲜，并且力求把他当作一个与生活中其他人不甚相同的独一无二的个体来加以理解和感觉。但是，我们却往往给他贴上标签，或者把他归到某一类型的人当中去。我们将他置于某一范畴或某一标题之下，而不是把他看成一个独一无二的个体。我们往往把他看成是某一概念中的一个例证，或者某一范畴中的一个代表。例如，他是中国人，而不是有名有姓的王龙，不是那个与他哥哥有着完全不同的美梦、意愿和恐惧的王龙。要不然他就被称为百万富翁，或社会的一成员，或一位女士，或一个犹太人，或者别的什么人。① 换言之，一个进行陈规化感知的人应当放之于档案管理员而不是照像机。档案管理员有一个装满文件夹的抽屉，她的任务就是将办公桌上的每一封信件归入甲类或乙类，放进适当的文件夹中。

在标签化感知的许多例证中，我们可以列举人们对以下各种东西进行感知的那种倾向：

1．那些熟悉、陈旧的东西，而不是那些陌生、新鲜的东西；

2．那些系统化和抽象的东西，而不是那些实际的东西；

3．那些有组织、有结构和单一的东西，而不是那些混乱的、没有组织的和模棱两可的东西；

4．那些已经命名的或可以命名的东西，而不是那些没有命名

---

① “这样一些（廉价的）小说代表着一切形式的僵硬（照字面理解的）：内容方面的，形式方面的和价值判断方面的。在这类小说中，情节、人物、行动、情景和“道德教训”相对来说都被标准化了。此外，这些故事在很大程度上还包含着被标准化了的词汇和短语。在很大程度上正因为如此，小说中的人物才一望即可知是一个匪徒的情妇、一个侦探、一个老板的儿子、等等。这些人物都不是一些个别的人，而变成了一些类型（215，259页）。

普通语义学家也会指出，个体一旦被置于某一范畴之中，其他人就倾向于对这一范畴而不是对这一个体作出反应。

的和不能命名的东西；

5.那些有意义的东西，而不是那些无意义的东西；

6.那些习以为常的东西，而不是那些异乎寻常的东西；

7.那些人们期待的东西而不是那些出乎意外的东西。

而且，即使某一事件是陌生的、具体的、模棱两可的、没有命名的、没有意义的、异乎寻常的或者出乎意外的，我们还是强烈地倾向于把这一事件加以扭曲，削足适履地将它塑造成一个更为习见、更为抽象，更有组织的形式。我们往往把事件当作某些范畴的代表，而不是根据这些事件本身将它们看成是独一无二的和自具特征的。

在罗夏的测验中，在格式塔心理学、投射测验和艺术理论的文献中，关于所有这些倾向我们都可以找到不计其数的描述。早川(Hayakawa)(99,103)举出一个艺术教师作例子"这位教师经常告诉他的学生说，他们画不出一只个别的手臂来，这是因为他们将这只个别的手臂看成是一只一般的手臂；而且，由于他们这样来看待个别的手臂，他们往往就以为他们知道这只手臂应该是什么样子了。"夏赫特尔的那本书也充满了这类有趣的例子(410)。

不待说，一个人如果只是为了将某一刺激物归到一个业已构造起来的范畴系统中去，那么他对这一刺激物就无须了解很多；但是如果他是为了理解和正确评价这一刺激物，那就没有这么容易了。真正的感知应将刺激物当成独一无二的，必须整个地包容它，在它上面纵横捭阖，完全吸收它、理解它，因而也就需要耗费更多的时间，不比贴标签，编目录，转瞬之间即可完成。

标签化远远没有新鲜的感知那样有效，很有可能主要就是因为它具有这一转瞬之间即可完成的特点。在标签化感知中，只有那些最为突出的特征才能用来决定反应，而这些特征容易使人误入歧途。因此标签化往往使人犯错误。

这些错误具有两方面的重要性，因为标签化感知同样也使得

人们不大可能去改正原先的错误。一个被纳入标签中的人强烈地倾向于保持原来的状态，任何与陈规老套不相符合的行为都只能算作例外，无须认真对待。例如，假如我们出于某种缘故确信某人不诚实，然后我们想在某一次玩纸牌时捉住他，不幸却未能捉住，我们通常还是一仍其旧把他唤作贼，认为他之所以变得老实，是出于某种特殊的缘故，或者是为了掩人耳目，或者是出于偷懒，诸如此类。如果我们对他的不诚实深信不疑的话，那么即使我们从未发现他做什么不诚实的事情，这也无关紧要。我们尽可以将他目为一个恰巧不敢在我们面前玩弄戏法的贼。或者我们可以将他这一与平常不一致的行为视为有趣的，认为它并不代表这个人的本性，不过是逢场作戏而已。如果我们坚信中国人象谜一样不可理解，那么即使我们看见一位爽朗大笑的中国人，那也不会改变我们对中国人的成见，我们把他看成只不过是一个古怪的、异常的或罕见的中国人罢了。关于标签化或陈规化的这种认识在很大程度上可以回答下面这一古老的问题，即人们怎么会在真理已经昭然若揭的时候还要顽固地坚信谬误。我知道，对于这种拒绝接受证据的态度，人们通常认为完全用压抑或一般来说用动机力量就可以加以解释。毫无疑问，这种看法有一定的道理。但问题是，这一看法是否揭示了全部真理，是否本身和自行就是一个完满充足的解释。我们的讨论表明，人们看不到证据，还有别的原因。

如果我们自己处于接受这种陈规化态度的那一端，我们就可以略微地体会到那强加于对象身上的不公正的待遇。当然，每一个犹太人、每一个黑人都能证明这一点，但这也常常适用于所有其他人。请听听诸如"哦，是个侍者"或"又是一个姓琼斯的人。"这类话。如果我们象这样被随便地装入一个皮包内，与其他许多我们感到在很多方面与之完全不同的人混在一起，我们常常感到自己受了侮辱，感到自己未得到公正的评价。关于这一点，再没有人比

威廉·詹姆斯表述得更好的了。他说："理智在处理对象时所做的第一件事就是将它同别的东西一并归类。但是任何对我们具有举足轻重的重要性、能够唤起我们的献身精神的对象都使我们感觉到它好象必定是sui generis[特殊的]和独一无二的。假如一只螃蟹知道我们如此干脆利落、毫无歉意地将它归到甲壳纲动物中去，并以此对它进行处置的话，它也许会怒不可遏，暴跳如雷的。它会说，'我不是这样的东西。我是我自己，仅仅是我自己'"(212,10)。

学习中的标签化

一种习惯往往是企图通过使用以前某一成功的解决办法来解决眼下的某一问题。这意味着：（1）必须把眼下的问题置入某一问题范畴中去；（2）必须选择那对于这一特殊范畴的问题最有效的解决办法。因此，这里就必然要牵涉到归类亦即标签化。

习惯现象再好不过地描述了一个同样适用于标签化注意、感知、思维、表达等等的现象，即：一切标题化结果都是"要把世界冻结起来"。① 但实际上，世界永远都在流动，宇宙万物都处在一个发

① "因此理智在一个特定的情景里总是本能地选择那些已知的和相似的东西，它把这些东西找寻出来，以便能够应用它那"同类相生"的原则。常识之所以能够预见未来，原因正在于此。科学把这种能力推到一个可能达到的最高的精确程度，但并未改变这种能力的基本性质。象普通知识一样，科学只关心重复这一方面。虽然某一事物整个地都是新的，但科学总是设法将它分析为差不多是对过去的复制的一些因素或方面。科学只能处理那些假定会重复的东西……"(46,34—35页)在这里应该再一次指出（见第一、二章和附录乙），现在已经开始出现另一种科学哲学了，另一种关于知识和认知的观念，这种观念既包含原子论的东西，又包含整体论的东西；既包含重复的东西，又包含独一无二的东西；既包含机械的东西，又包含人类和个人的东西；既包含稳定的东西，又包含变化的东西；既包含实证主义的东西，又包含超验的东西。见(292,376)以及里面的书目。

展过程之中。从理论上讲，世界上没有任何东西是静止不动的(虽然为了某些实际的目的，许多东西确是静止不动的)。如果我们必须十分严肃地看待理论的话，那么，每一经验、每一事件、每一行为都以这种或那种方式(不管是重要的还是不重要的)有别于以前曾经发生过的或者将来还要发生的一切别的经验、行为，等等。①

这样一来，把我们关于科学与常识的各种理论和哲学都建筑在这一基本的和不可避免的事实的基础之上，似乎就是合情合理的了。怀特海也曾反复指出这一点。但事实上，我们大多数人都并不是这样做的。以前曾经有人认为存在着虚空的空间，那些处于时间延续中的事物被漫无目的地推到这种空间中去。虽然现在我们那些最老练的科学家和哲学家都摒弃了这样一些陈旧的观念，但这些口头上遭到摒弃的观念作为我们所有那些较低级的思想反应的基础却仍然继续存在着。虽然我们已经而且必须接受一个变化发展的世界，但我们却很少是怀着热情这么做的。我们都仍然是牛顿的信徒(287)。

这样，所有可列为标签化的反应都可以作这样一个重新界定，它们都企图冻结或阻止一个运动变化的过程世界(process world)的运动，使之静止不动，以便能够处理这个世界，我们好象只有

① “没有任何两样东西是相同的，没有任何一样东西是保持不变的。如果你清楚地意识到这一点，那么当你做事情时当一些东西看成好象是相同的，好象是保持不变的——却根据习惯来做事，那么这就是完全可以的了。之所以能够这样做，这是因为一个差别之成其为差别，就在于它具有某种不可忽略的重要性，但有些差别有时却是无所谓的。只要你认识到差别毕竟总是存在的，而且你必须判断它们是否具有某种重要性，那么你就尽可以去利用习惯了，因为你知道什么时候应该把它撇在一边。没有任何习惯是简单的。对于那些不是不顾环境一味依赖习惯和坚持按习惯行事的人来说，习惯是有用的；但对那些不太有见识的人来说，习惯则会导致无能、愚蠢和危险。”(215，199页)

在这个世界不动时才能处理它。这种倾向的一个例子就是，那些静止的原子论数学家们为了以一种不动的方式来对待运动和变化，于是就发明了一个天才的戏法，这就是微积分。但是为了本章的目的起见，那些心理学方面的例子也许更加切题。那些头脑静止的人都倾向于把一个过程世界凝固起来，使之暂时静止不动，因为他们不能处理和对付一个处于流动中的世界。我认为，所有习惯，当然还有各种复制性学习，都无一不是这种倾向的例证。

正如詹姆斯很久以前指出的，习惯是保守的机制(211)。何以如此呢？一方面，因为任何习得的反应，仅仅由于其存在便足以阻止对同一问题的其它习得反应的形成。但是另外还有一重原因，虽然也同样重要，通常却被学习理论家们忽视了，这就是，学习不仅仅是肌肉反应，而且也使人们产生一种感情和喜好。我们不仅仅学说英语，我们还慢慢喜爱上英语(309)。① 这样一来，学习就不完全是一个中立的过程了。我们不能说，“如果这一反应是错误的话，我们就把它抛弃掉，或者用一个正确的反应来代替它，这是再容易

① 《编选学》“自从有一个编选家把摩斯、玻恩、玻特、布里斯和布鲁克那些甜蜜的东西选入了他的书中，
后来的编选家就毫无疑问都要选用
布里斯、布鲁克、玻特、玻恩和摩斯的大作；
因为，如果有一位轻率冒失的编选家自作主张
印刷譬如你我的作品选段，
而出于一种完全属于他个人的想法略去了
古典的布鲁克、摩斯、玻特、布里斯和玻恩，
那么书评家们将会嗤之以鼻，当他们的目光掠过
我们的诗句时，会异口同声地惊呼，
‘这是什么样的一部选集啊！
它竟然漏掉了玻恩、布鲁克、玻特、摩斯和布里斯。’”

——亚瑟·归特曼(167)

不过的了。因为通过学习，我们已经束缚住了自己，献上了自己的一片忠诚。因此，如果我们愿意把法语学好的话，那么当我们所能找到的唯一的教师口音不好时，我们最好干脆不学，等我们找到一个好老师时学习起来会更为有效。基于这同样的原因，我们不能同意科学领域中那些不切实际地对待假设和理论的人的观点。他们说，"即便是错误的理论也聊胜于无。"如果我们前面的考虑还有某些道理的话，那么真正的情况绝没有这么简单。正如一句西班牙谚语所说的，"习惯起初是蜘蛛网，然后是钢丝绳。"

这些批评绝不适用于一切学习，而只适用于原子论式的和复制性的学习，亦即对彼此孤立的特定反应的识别和回忆。许多心理学家在他们的著作中都把这种复制性学习看成好象是过去对现在发生影响的唯一方式，看成好象是过去的经验教训能够有效地用于解决现在问题的唯一方式。这是一个天真的想法，因为我们在这个世界上实际习得的许多东西，亦即过去那些最为重要的影响都既不是原子论式的，也不是复制性的。过去那一最为重要的影响，那一最有影响的学习类型，是我们所谓的性质或内在学习(311a)，即对我们所有经验的性质的一切影响。因而经验并不象硬币一样是有机体一个一个习得的；如果这些经验有某些深刻影响的话，它们就会改变整个人。这样，某一悲剧性的经验就会使他由一个不成熟的人变为一个更加成熟的人，能够使他变得更加明智、更加宽容、更加谦卑，使他能够更好地解决成年人生活中的所有问题。与此相反的理论则会认为，这样一个人只是以某种特殊的方式获得了处理或解决如此这般的一个特殊问题（例如他母亲的死）的技巧。他除了在这方面有所变化而外，并无任何别的变化。这样一个例子实际上比通常那些把一个错误的音节同另一错误音节瞎联系起来的例子远为重要、远为有用，更可以用来作为典范，而后者在我看来除了与其它错误音节有关系外，与世界上

的其它一切了无关涉。①

如果世界是处于一个过程之中的，那么每时每刻就都是新的和独一无二的了。从理论上说，所有问题都必然是新的。根据过程理论，任何一个典型的问题都是以前从未遇到过的，都是根本不同于任何其它问题的。一个与过去的问题十分相似的问题，根据这一理论都必须理解成一种特殊的情况而不是一种典型的情况。如果事情确是这样的话，那么凭借过去以寻找一个特定的解决办法就不光是有益的，而且也有可能是危险的了。我相信，这一点不仅在理论上是真实的，而且在实际上也是真实的。无论如何，任何一个人，不管他有什么样的理论偏见，都会同意这样一个事实，即至少有些生活问题是新的，因而必须有新的解决办法。②

---

① "正如我们所努力证明的，记忆并不是一种把往事存入抽屉中或记载到登记簿上去的能力。这里并没有什么抽屉或登记簿可言。正确地说，记忆甚至根本就不是一种能力，因为能力总是间歇地发挥作用，只有当它愿意或者能够的时候，它才会发生作用，与此相反，把一些过去的东西堆积到另一些过去的东西上去，是不可能有任何停顿或松懈的。……

"但即使我们对此没有明确的认识，我们还是模模糊糊地感到我们的过去总是闪现在我们面前。如果没有我们从生下来所经历的整个这段历史的浓缩——不，还有我们出生之前的那段历史的浓缩，因为我们都带着我们父母的气质——的话，那么我们又是一些什么东西呢？我们的性格又从何而来呢？毫无疑问，我们在进行思想的时候仅仅依靠我们的过去的一小部分、但当我们渴望、意欲和行动的时候，我们则必须依靠我们的整个过去，包括我们思想的最初倾向。如此看来，我们的过去，作为一个整体，是以冲动的形式显示出来的，是以观念的形式而被感到的。"(46，7—8页)

② "正因为理智总是力图重新组成某样东西，用某种给定的东西来重新组成某样东西，于是它就让历史上每一刻所出现的新东西溜掉了。理智不接受那些不可预见的东西，它拒斥一切创造。我们的理智总是希望一切确定的前事都导致一个确定的结果，这种结果作为那些确定前事的功能，是可以预计的。一个确定的目的要有达到它的确定的手段，这也是我们可以理解的。在这两种情形中，我们都必须处理已知的东西，而这些已知的东西又和另一些已知的东西结合在了一起，一句话，与那些重复的老东西结合在了一起。"(46，180页)

从生物学观点来看，习惯在人的适应方面起着双重的作用，因为它们既是必要的，同时又是危险的。它们必然意味着存在某种不真实的东西，即一个固定不变、静止不动的世界，但它们通常又被当作人最有效的适应工具之一，而这又意味着有一个变化的、动态的世界。习惯是一种业已形成的对某一情况的反应或对某一问题的答案。因为它是已经形成了的，它就会发展成一种惰性，抗拒变化。[①] 但是当某一情况已经发生了变化，我们对它的反应也应该随之而发生相应的变化，或者作好迅速变化的准备。因此，习惯的存在有可能比毫无反应更加糟糕，因为习惯阻止我们并使我们不能及时对某一新的情况作出必要的新的反应。在论述同样的问题时，巴特莱特谈到"外部环境的挑战，这种外部环境部分地是在改变，部分地也是持续不变的，因而它要求我们作出反复不定的调整，但又不允许有一个全新的开端。"(33,224页)。

如果我们从另一个观点来描述这一悖论，也许能把这一点弄得更清楚一些。可以说，我们建立起习惯是为了在处理反复出现的情况时节省时间、努力和思想。如果一个问题以同样的形式一再出现的话，我们的心里就会自动跳出某种习惯性的答案，从而为我们节省了大量思想，不管这一问题何时出现，我们都能处理自如。这样看来，习惯无非就是对某一反复出现的、不变的和熟悉的问题的反应。我们之所以可以说习惯是一种"好象"反应(as-if reaction)——"好象世界是静止的，常住不变的"，原因正在于此。许多心理学家都注意到作为适应性机制的习惯的根本重要性，因而都一致强调重复现象。上面那种解释毫无疑问就是由此而生发出来的。

① "那种能够被过去的反应所影响的能力经常——也许不太准确地——被称为"被经验所限制。"但是一个多样性的、变化不定的环境却要求人们具有适应性、流动性、能够作出多种多样的反应。很明显，上面所说的那种能够为过去经验所影响的能力是与这样一些要求格格不入的，它的一般后果是两方面的，它会导致陈规化行为；能够产生相对比较固定的系列反应。"(33,218页)

在许多时候，这种情况都是按它应该的那个样子出现的，因为毫无疑问，我们的许多问题实际上都是重复性的、熟悉的、相对说来是不变的。一个从事所谓比较高级的活动、思想、发明和创造的人会发现，作为先决条件，这些活动需要无数精细的习惯来解决日常生活中的小问题，以便创造者能够自由地把他的精力投入到所谓更高的问题中去。但这里却又牵涉到一个矛盾，甚至可以说是一个悖论。实际上，世界并不是静止的、熟悉的和重复不变的，相反，它常常处在一个流动的过程中，是常新的，总是要发展成某一别的东西，变化不居，迁流不止。我们用不着讨论这一点是否合理地概括了世界所有方面的特征；为了论述的方便，我们不妨认为世界的某些方面是恒常不变的，而另一些方面则不是如此，这样我们就可以避免不必要的、形而上学的辩论。如果我们承认这一点的话，那么我们也就必须承认，习惯对于世界的那些恒常不变的方面不管是多么地有用，当有机体必须处理世界那些变化不居，起伏不定的方面时，当有机体必须解决那些独一无二的、新的、以前从未遇到过的问题时，习惯却肯定会起某种阻碍的作用。①

① 我们面前是这样一幅人的图景：他面对着这样一个世界，在这个世界上，他必须用日益精细的反应来适应世界的无限多样性，他必须找到从直接环境的完全控制下摆脱出来的方法，只有这样，他才能生存下去，成为世界的主人"。(46,301)

"我们的自由如果不通过不断的努力来更新自己的话，那么就在它被肯定的那一刻，它就会制造出不断发展的习惯，而这些习惯将会窒息自由，它会被自动性所毁坏。即使是最活跃的思想在表达它的公式中会变得干燥、僵硬。词语与思想格格不入，字母会毁灭精神。"(46,141)

"习惯可以帮助我们取得进步，但却不是通向进步的唯一途径，必须从那一观点对它加以节制。它只在这样一个范围内能帮助我们取得进步，即它能够节省时间，保存精力，但是如果这样节省下来的时间和保存下来的精力不是用于改造其它行为的思想活动的话，就根本没有进步可言。刮胡子对你来说越是变成习惯性的，那么，在刮胡子的时候，你就越是能够自由地去考虑那些对你有某种重要性的问题。在这里面总有大量的方便之处——除非在考虑这些问题时你总是得出同样的结论。"(215,198)

这里我们就遇到了一个悖论。习惯同时既是必要的又是危险的，既是有用的又是有害的。毫无疑问，习惯能节省我们的时间、努力和思想，但却使我们付出了很大的代价。它们是适应的一个最重要的武器，但它们却又对适应起着阻碍的作用。它们是解决问题的办法，但归根到底却又与新的、非标签化思维背道而驰，也就是说，它们对新问题是束手无策的。在我们使自己适应世界的时候习惯尽管有用，但它们却常常阻碍着我们的发明创造性，也就是说，它们常常阻碍着我们去使世界适应我们自己。最后，它们常常以一种懒惰的方式代替了真实的和新鲜的注意、感知、学习和思想。①

最后我们还可以补充一点，如果我们得不到一套标题（参照系），复制性记忆就更是困难重重。关于这一结论的实验方面的证明，有兴趣的读者可以参见巴特莱特的那本写得极好的书(33)。夏赫特尔(410)在这一问题上也有卓越的见解。在此，我还可以补充另外一个例子，这个例子幸好十分容易查证。笔者曾对一个印第安部落进行了一个夏天的实地考察。在考察期间，我发现自己很难记住那些我十分喜爱的印第安歌曲，不管我试上多少遍。我可以跟着一位印第安歌手把一首歌唱上十多遍，但是过不了5分钟，我就不能独自地把这首歌重复出来了。对任何一个具有良好音乐记忆的人来说，这都是一种令人困惑不解的经验；只有当他意识到

---

① "这样，上面所提到的四种因素——天生的懒惰或勉强行事，把新东西同化吸收到旧东西中去的那种喜好，传统和成功——都会使我们的思想停止不前。在历史的长河中，真正强烈的思想骚动时期和打破传统的思想时期少得可怜。柏拉图和亚里斯多德的思想从古希腊时期一直延续到文艺复兴时期，文艺复兴时期伽里略和笛卡尔的思想为自然科学提供了一整套基本观念，这些观念直到最近也几乎不需要有什么修正。如此看来，在那些中间时期，思想主要是处在一个不断枯竭的过程中。……"

印第安音乐在基本结构和性质方面完全不同，因而人们不能对照着一个参照系来把它记住的时候，他才能够理解这种经验。另外还有一个更简单的例子也许每个人都会遇到。这就是，一个讲英语的人在学习譬如西班牙语时所碰到的困难与在学习象俄语这样的斯拉夫语时所碰到的困难是不大相同的。西班牙语、法语或德语中的多数词汇在英语中都能找到相应的同源词，一个讲英语的人可以把这些同源词用作参照系。但是由于这些同源词在俄语中几乎完全不存在，这样，学习俄语就变得极其困难了。

思想中的标签化

在这个领域内，标签化包含以下某一方面或某几方面：(1)人们仅有陈规化的问题，或者不能感觉到新的问题，或者以普罗克拉斯提斯的方式[①]重新塑造这些问题，这样，它们就可以归为熟悉的问题而不是新的问题了；(2)人们仅仅使用那些陈规化的和机械的习惯和技巧来解决这些问题；(3)人们在遇到生活的所有问题之前已经有了一系列现成的、简捷的和干燥乏味的解决办法和答案。这三种倾向加在一起，就几乎完全可以窒息人的发明创造性。[②]

---

① 指一种强求一致的方法。——译注

② "……清晰和有秩序使得教授们能够处理可以预见的情况。它们对于保持现存的社会情况是不可缺少的，但光有它们还远远不够。超越清晰性和秩序对于处理那些不可预见的情况，对于进步，对于发现那些激动人心的东西是必要的。生活如果仅仅囿于组织结构之中，就会退步。那种把经验中那些模糊混乱的东西结合起来的能力对于新的进步是基本的。"(475,108)

"生活的本质在于已经建立起来的秩序受到挫折。我们的世界拒绝接受完全的一致性那来势汹汹的影响。由于拒绝了这种影响，这个世界就朝着一个新的秩序进发，把这种秩序当作重要经验的基本前提。我们必须解释那朝向各种秩序形式的目标，那朝向新秩序的目标，那成功和失败的衡量尺度。(475,116)

但这几种倾向强烈地控制着我们，以致象柏格森这样深刻的心理学家都难免给理智下了错误的定义，好象理智除了进行标签化之外其余什么也不做了。例如柏格森说，"理智(是)……一种把彼此相同的东西联系起来的能力，是一种感知并且同时也创造重复性的能力"(46,59)。"解释那不可预见的和新的东西总是意味着把它溶入到那安排在一个不同秩序里的旧的和已知的因素中去。理智既不能接受真正生成的东西，也不能接受全新的东西。这就是说，在这里它又一次让生活的一个基本方面逃脱了。……"(46,181)。"……我们象对待那些无生命的东西一样对待有生命的东西，并且把一切现实，不管它是怎样迁流不定，都放在那牢固不破的形式之下来加以思考。我们只有在不连续的、不动的和僵死的东西里面才感到舒适自在。理智的特征就是，它天然就不能理解生命。"(46,182)。但是柏格森本人的理智却证明这一概括是错误的。

陈规化的问题

首先，一个强烈地倾向于进行标签化的人作出的第一努力通常就是要避免或忽视任何种类的问题。那些患强迫症(compulsiveobsessive)的病人都以一种极端的形式证明了这一点。他们往往极有系统地管理和安排生活的每一个方面，因为他们不敢面对任何突如其来的事情，任何一个没有现成答案而需要有自信、勇气和安全作为保证才能加以处理的问题都会给这样的人造成严重的威胁。

如果这种人必须去感知问题的话，那么他首先作出的努力也不过是把这一问题置入某一范畴中去，把它看成是一个熟悉的范畴中的一个代表(因为熟悉的东西不会使人焦虑不安)。他们的任务就是要发现，"这一特殊问题能够置入以前曾经经验过的哪一类

问题中去呢？”或者“这一问题适合于哪一个问题范畴呢？它能够被塞进去吗？”这样一种“置入”反应当然只有在人们感知到相似性时才有可能。我们不想去讨论相似性这一复杂问题，指出下面这一点就足够了：这种对相似性的感知并不一定就是对被感知的现实的内在本质所进行的谦逊的和被动的记录。不同的人是根据不同的、适合他们个人癖性的标签来进行分类的，但他们却都能成功地把经验标签化。这一事实也证明了上述结论。这样的人不愿意陷入茫然不知所措的境地中去，他们要把所有不能忽视的经验统统加以分类，即使他们感到有必要把这种经验加以裁剪、挤压甚至歪曲。

克鲁先克(Crookshank，97)的文章是我所知道的讨论这一问题的最好的文章之一。在这篇文章中，他讨论了医学诊断所涉及到的那些问题。心理学家们将会更加熟悉许多精神病学家对待他们病人的那种严格的分类学的态度。

陈规化的技巧

一般说来，标签化的一个主要的有利之处就是，只要一个人把问题成功地置入某一范畴之中，随之就会自动出现一套处理这一问题的技巧。这还不是标签化的唯一理由。一位医生在处理一种已知的、虽然治不好的疾病时比在处理疑难病症时常常感到更为轻松一些。由此我们可以看到，那种把问题置入某一范畴中的倾向的背后潜藏着很深的动机。

如果一个人以前曾经多次处理同一问题的话，那么适当的机器就等于是加满了油，随时都可以运转起来。当然这就意味着一个人强烈地倾向于按以前的方式来处理同样的事情。正如我们所看到的，对问题的习惯性解决既有好处，又有坏处。在这里我们可以再列举它的一个好处，这就是，一个人做事情时可以轻松自如一

些，可以节省精力，可以有一种自动性，照顾到自己的偏好，不会感到焦虑不安，等等。而主要的坏处则在于，一个人由此而失去了灵活性、适应性和发明创造性，就是说，习惯通常会造成这样一个后果，即人们以为这个动态的世界能够被当成静止的世界来加以对待。

关于陈规化思维技巧的后果问题，路金斯（Luchins）对Einstellung〔调整〕所作的那些有趣的实验提供了一个绝妙的实例(279)。

陈规化结论

这一过程的最广为人知的例子大概就是合理化(rationalization)。为了我们的研究目的起见，这一或类似的过程可以作如下界定，即人们事先就有一个现成的观念或不可逃避的结论，然后再进行大量的思想活动来支持这一结论，为它找出证据来。（"我不喜欢那个人，于是我就为此去找一个正当的理由。"）这种活动其实不过徒有思想的外表而已。它并不是严格意义上的思想，因为它不顾问题的本质得而出了自己的结论。皱眉头、激烈的讨论、竭尽全力去寻找证据，所有这些都不过是掩人视界的重重烟幕，其实思想还没有开始，结论就已经命中注定了。人们还常常连这种思想的外表都不要，他们甚至懒得去做这种好象在思想的姿态，光是*相信*就够了。这比起合理化来更省事。

所有心理学家都知道，一个人完全有可能按照他们一生中的头十年所获得的一套完整的观念来生活，这套观念也许从未有过、将来也不会有任何哪怕是细微的改变。的确，这样一个人也许智商很高，因而能够把大量时间用于思想活动，从这个世界中选取哪怕是零星半点的证据来支持他的现成观念。我们不可否认，这种活动间或对这个世界也十分有用，但心理学家们似乎都明显地愿意

在生产性的、创造性的思维活动与最熟练的合理化活动之间照字面上划分一道区别。合理化活动常常使人对真实世界熟视无睹，对新的证据无动于衷，使人在感知和记忆时发生歪曲，丧失掉对一个变化万千的世界的适应能力。与这样一些更加引人注目的现象相比，与思想停止发展的其它一些迹象相比，合理化活动偶而有的一些好处是微不足道的。

但是合理化活动并不是我们所能举出的唯一的例子。当一个问题仅仅刺激了我们的各种联想，使我们从中挑选出那些最切合这一特殊场合的联想时，这同样也是标签化。

标签化思维看上去好象与复制性学习有一种特殊的相似性或关系。我们上举的三种类型的过程可以十分容易地当作习惯活动的特殊形式来加以处理。这里明显地牵涉到与过去的某种关系。问题的解决办法实际上不过是从过去经验的角度来对新的问题进行分类和解决的技巧而已。这种类型的思维经常都等于是在漫不经心地处理和重新安排以前获得的复制性习惯和记忆。

整体动力性的思维(holistic-dynamic thinking)更明显地是与感知过程相联系的，而不是与记忆过程相联系。明白了这一点，它与标题化思维之间的区别就可以看得更加清楚一些了(225, 465)。整体思维所作的主要努力就是尽可能清楚地感知一个人所遇到的问题的内在本质，正如维台默(Wertheimer)在他最近出版的一本书(465)中所强调的。卡塔那(Katona, 225)认为这是一种"在问题中感知其解决办法的努力。"①每一问题都是由于

① 下面这一点十分有趣。当今各种各样的哲学家常常都把问题的解决和问题本身视为相同的或重复的，例如，"如果我们有充分的理解的话，任何一个特殊的项都属于已经清楚的项，因此只是已知东西的重复，在这个意义上是同语反复"(475，71页)。格式塔心理学家的思想在这方面也与这些哲学家的思想相似，我相信，逻辑实证主义者也持同样的观点，至少过去是这样。

其自身的资格和特异性而被仔细考察的，简直就好象人们以前从未碰到过同样的问题一样。这种努力是为了搜寻出问题的内在的Per se[真实]本质，而在联想思维中却是为了发现这一问题是怎样与人们以前曾经经验过的问题相联系和相类似的。①

这并不意味着人们在整体思维中从不利用过去的经验。人们当然要利用过去的经验，关键在于人们是以一种完全不同的方式来利用这些经验的。这一点在上面关于所谓的内在学习(即学做你潜在地是的那个人)的讨论中已经描述过了(311a)。

毫无疑问，联想思维确实会出现。但我们所讨论的是，究竟哪一种思维应被当作中心、范式或理想的模式。整体动力学家们的论点是，思维活动，如果它具有什么意义的话，应该具有发明创造性、独特性和天才性这样的意义。思维是一种技巧，凭借着它，人类能够创造出某种新的东西，而这又意味着，思维必须不时地与已经得出的结论发生冲突，并且在这个意义上是革命性的。如果它与一种思想的Status quo[现状]发生冲突的话，那么它就成为

---

① 从一个实际的意义来看，就行为来说，这一原则可以简化成这样一句箴言："我不知道——让我们来看"。"这就是说，每当一个人面对着一个新的情景，他并不是毫不犹豫地用以前已经明确决定好了的方式来对它进行反应。这一情景实际上在许多方面都与以前的情景有区别。当一个人说"我不知道——让我们来看"的时候，他应该对所有这些不同方面抱着一种敏感，并且根据情况随时作出适当的反应来。

"应该清楚地认识到，这种处理新情景的方法并不意味着优柔寡断，并不意味着一个人不能作出决定来，相反，它能够使人避免仓促作出决定。它能够保障我们不会犯下这样一些错误，比如根据第一印象来评判他人，把我们对一般女司机的态度应用到所有个别的女司机身上去、谴责或支援一个人只是根据道听途说的情况或者一些非常短暂的交往。我们本来是在对个别的人进行反应，但我们却把它看成好象只是某一类型中的一个成员，而且与那一类型中的其他成员完全相同，这时我们就会犯上面的错误。如此看来，我们之所以不适当地进行反应，这是因为我们过于相信我们对这一类型的观点了。"(212，187—188)

习惯、记忆或我们业已习得的东西的对立面了，这不因为别的，只是因为它从定义上说就必须与我们业已习得的东西发生冲突。如果我们过去习得的东西和我们的习惯运转得很好的话，我们就可以一种自动的、习惯性的和熟悉的方式来进行反应。这就是说，我们用不着进行思想。从这一观点来看，思维可被看成是学习的对立面，而绝不是一种学习类型。夸张一点说，思维可从界定为一种突破我们的习惯、忽略我们的过去经验的能力。

人类历史上那些伟大的成就所显示的那种真正的创造性思维还牵涉到另外一个动力学方面：这就是它那富有特征的大胆冒险精神和勇气。如果这些词语在这里不是十分贴切的话，那么，当我们想到一个胆怯的小孩与一个勇敢的小孩之间的差异时，我们就能清楚地理解这些词语的含义。胆怯的小孩必须紧紧地倚靠着他的母亲，因为母亲代表着安全、熟悉和保护；而较为大胆的小孩则不然，他们往往更加自由地去冒险，能够远远地走出家门。那种与胆怯地紧抱着母亲相似的思维过程就是胆怯地抱住习惯不放。一个大胆的思想家——这种说法几乎是多余的，就象说"一个思想着的思想家"一样——在冒险越出安全熟悉的港口时必须能够突破Einstellung[调整]，能够摆脱过去，摆脱习惯、期待、学习、惯例和习俗、摆脱焦虑不安的情绪。

我们还可以看到，许多人的观点是通过模仿或依靠权威人士的建议而形成的。这类实例比比皆是，它们提供了另外一种类型的陈规化结论。它们一般都被看成是健康人性中的基本倾向，但是如果我们把它们看成是表现了某种轻微的心理病症，或者某种与之非常接近的东西，这也许更为确切一些。当牵涉到比较重要的问题时，这一类观点主要就成为一些过分焦虑不安、过分传统化的和过于懒惰的人（一些没有主见的，不知道自己的观点是什么的人，不相信自己观点的人）对一种没有组织结构的情景的反应，而

这种情景没有固定的参照系①。

在生活的绝大多数领域中，我们所得出的结论和解决问题的办法多半都属于这种类型。我们在想问题的时候，总爱斜着眼看别人得出了什么样的结论，以便我们自己也能得出同样的结论。显而易见，这样的结论并不是真正意义上的思想，也就是说，这种结论并不是由问题的本质所决定的，而是一些从别人那里拣来的陈规化结论，我们相信别人胜过了相信自己。

这样一种认识无疑有助于我们理解这个国家②的传统教育何以远远不能达到其预定目的。这里我们只想强调一点，这就是，我们的教育几乎从不努力去让人学会直接观察现实，相反，却让人戴上一副预先造好的完整的眼镜，借此去观察世界的每一个方面，确定应该相信什么，应该喜欢什么，应该赞同什么，应该感到什么有罪。一个人的个性很少能够得到充分的发挥，也很少有人鼓励他鼓起勇气，以自己特有的方式去看待现实，破除迷信。勇于提出自己的不同意见。在高等教育中，各种陈规化倾向也触目皆是，我们可以在大学的课程表中找到这方面的证据。在这些课程表中，不管一门课涉及到怎样变化不定，难以言说和神秘莫测的现实，都被一视同仁地安排为三个学分，而且更为奇巧的是，这些课都不多不少正好上十五周。它们就象橘子一样被齐一地分为彼此不同、互相排斥的门类。③这类标签不是从现实中得来的，相反，它

① 关于这种情景的动力学的一个绝好的讨论可在弗洛姆那里(145)找到。这同一主题在爱因·兰德(Agn Rand)的小说《本源》(388)中也讨论过。在这一点上，《1066及所有这一切》(490)既有趣，又很有教益。

② 指美国。——译者

③ “科学常被当作某种稳定不变的东西来教给人们。其实科学是一个知识系统，其生命和价值依赖于它的流动性，只要新的事实或新的观点暗示着可能有别的结构，它就应该立即修正它那些最珍爱的结构。可惜，目前科学并不是当作这样一个知识系统来教授的。”

“我是这所大学的主人，
凡我所不知道的
都一概不是知识。”(475,59)

们是被强加到现实上去的。现在开始出现了一种所谓的“平行教育制度”，或者可以称为人文教育，这种教育制度旨在纠正传统教育制度的弊端。

所有这些都再明显不过了，但对此应采取什么样的措施就不那么清楚了。许多人在考察了标签化思维之后都极力推荐这样一个措施，这就是让学生逐渐摆脱标签的束缚，学会去关心那些新鲜的经验和那些特殊具体的现实。在这点上，怀特海说得很对：

> 我个人对传统的教育方法的批评就是，它们过分关心思想的分析活动以及公式化信息的获得。我的意思是说，我们本应去加强那种对个别事实进行具体评价的习惯，但我们却往往忽略了这一点。我们完全注意不到这些个别事实中出现的各种价值之间充分的相互作用，我们只是一味地强调各种抽象的陈述，而这些抽象的陈述却完全忽略了不同价值之间的这种相互作用。
>
> 目前我们的教育把以下两者结合了起来：一方面对少数几个抽象概念进行透彻的研究，另一方面对其余大量的抽象概念的研究则相对减少了一些。我们的教育程序过于迂腐了。学校的普通训练按理应该引导年轻人对事物进行具体把握，应该满足他们做具体事情的热望。在这里当然也离不开分析，但这种分析只要描述出各个不同领域中各自不同的思维方式就足够了。在伊甸园里，亚当是先看见动物，然后再给它们命名的，而在我们的传统制度中却与此相反，儿童先给动物命名，然后才看见它们。
>
> 这样的专业训练只能触及到教育的一个方面，而这一方面的重心在理智上，其主要工具是印刷成文的书籍。

但专业训练显然还有另一个方面，这一方面的重心应该落在直觉上，应该避免与整体环境的分离，其目标是尽可能少地对整体进行分割，而去对整体进行直接把握。现在我们最需要的那种一般性，就是对各种各样的价值进行直接评价。(475，284—286)

人们都普遍承认，理论的建立意味着选择和拒斥，而这又意味着，我们必须期待一种理论把世界的某种方面弄得清楚一些，而另一些方面则无须弄得那么清楚。大多数非整体论理论的一个特点就是，它们都是一套一套的标签或门类。但是从来就没有什么人设计过一套所有现象都与之恰相熨贴的标签，疏漏的地方总是在所难免。有些现象介于各种标签之间，有些则好象可以同时归于好几个不同的标签。

而且，这种理论几乎向来就是吸引人的，因为它强调了现象的某些性质，认为这些性质比别的性质更为重要，或者至少是更值得注意。这样，所有这类理论，以及其它一些抽象概念都容易去除掉或忽略掉现象的某些性质，也就是说，容易遗漏掉部分真理。由于有这样一些选择和拒斥的原则，所有理论就难免仅仅对世界持一种部分的、独断的和偏颇的看法。这一切理论即使都结合在一起，也不能使我们对现象和世界得出一个完整的认识。这种情况是完全有可能的。那些理论家和知识分子往往体会不到一种经验的全部主观丰富性，相反那些在艺术和情感方面十分敏感的人则常常能够体会到。很有可能我们所谓的神秘经验正是这种对特殊现象的所有特征进行充分掌握的绝好的和极端的表现。

通过对比，我们上面的这些考虑就揭示出了特殊化的个别经验的另外一个特点，这就是它的非抽象的特点。但这与戈尔德斯坦所说的具体并不是一回事。当一个大脑受损的人具体地行事的

时候，他实际上并不能看到对象或经验的全部感官特征。他所看到的只是由这一特殊情景所决定的某一特征，而且他也只能看到这一特征，例如一瓶酒就是一瓶酒，而不是别的什么东西，不可能是一种武器、装饰，不可能用来压纸或者灭火。如果我们把抽象活动定义为一种选择性注意，它不管是出于什么原因，只注意到某一事件的无数特征中的一些而不及其余，那么，戈尔德斯坦的病人可以说都在进行抽象活动。

如此看来，把经验进行归类与具体评价经验、利用经验与欣赏经验、以一种方式对它们进行认知与以另一种方式对它们进行认知，在所有这些活动之间显然都存在着某种差异。在那些专业心理学家中间，几乎没有人认识到这一点，相反，那些研究神秘体验与宗教体验的学者们都众口一词地强调了这一点。例如，阿尔道斯·赫胥黎(Aldous Huxley)说："随着一个人的成长，他的认识在形式上日益发展成概念性的，日益变得有系统起来，认识中那些与事实相关的功利的内容也骤然大增。但是人们原来的那种对事物进行直接把握的能力却会出现某种退化，人的直觉能力也会变得迟钝起来，甚至会荡然无存。这样一来，他所取得的那些收获就被抵销了。"(209，Ⅶ)。①

但是，直接的欣赏评价并不是我们同自然的唯一关系，事实上，从生物学意义上讲，它在我们与自然的所有关系中是最不紧迫的，因此我们不要因为理论和抽象概念有危险就对它们进行百般非难，这样做是十分愚蠢的。理论和抽象概念所提供的好处是巨大的、显而易见的，特别是从交流方面来看，从对世界的实际控制方面来看更是如此。如果我们有责任向各方面研究工作者提出规

① 关于神秘主义，可参见阿尔道斯·赫胥黎的《持久的哲学》(209)和威廉·詹姆斯的《宗教经验种种》(212)。

劝的话，我们或许要这样来提出我们的规劝：知识分子、科学家等人通常进行的认知活动并不是他们的武器库中的唯一武器，如果他们牢牢记住这一点的话，那么他们的认知活动无疑就会变得更加有力。的确，研究工作者的武器库中还有别的武器。如果说这些武器通常都被交给了诗人和艺术家的话，那是因为人们不懂得，这些遭到忽视的认知形式能够通向另一部分真实世界，而这一部分世界是那些一味地进行抽象活动的知识分子所看不到的。

而且，正如我们将在附录乙中所看到的，整体论的理论活动也是完全可能的。在这种理论活动中，事物并不是互相分离，彼此独立的。它们是完整的，都作为整体的一些方面而彼此关联，无一例外地包容在同一整体之中，如形影一般须臾不可或离，在各种不同层次上展现出一幅壮丽的图景。

语言与命名

语言主要是一种体验和传达命名性信息的绝好手段，亦即是一种标题化的手段。当然语言也企图界定和传达那些特殊具体的东西，但却常常由于其最终的理论目标而告失败①它在处理某一特殊事物时最多就是赋予它一个名称，但名称毕竟不能描述或传达出这一事物，不过是给它贴上一个标签罢了。一个人要认识特殊事物就必须充分地体验它，而且必须亲身体验它，除此之外，别无他法，即使是给经验命名也会给它罩上一层屏幕，使人不能进一步对它进行直接评价。例如，有一位教授一天与他艺术家的妻子漫步在一条乡间小道上。当他第一次看见一朵可爱的花时，他就问他的妻子这朵花的名称是什么，谁知刚一出口，就遭到他妻子的一顿斥责："知道这朵花的名称对你有什么好处呢？你一旦知道了它的名称就会感到心满意足，就不会再去欣赏这朵花了。"②

① 比如可以参见詹姆斯·乔伊斯的著作或者当代关于诗歌理论的各种讨论。诗歌旨在传达，或者至少是表达一种大多数人"无法说出"的特殊体验，它要把那些本质上无言的情感体验用语言表达出来，它企图用那些起着组织安排作用的标签来描绘一种新鲜的和独一无二的体验，而那些标签本身却既不是新鲜的，也不是独一无二的。在这一无可奈何的情况下，一个诗人所能做的一切就是用这些词语来造成一系列类似关系，比喻或新的词型。通过这些手段，虽然他还是不能描述出一种体验本身，但他却希望借此在读者身上触发起类似的体验。他有时居然能成功，这不能不说是一种奇迹。如果他想把各种词汇变成独一无二的话，那么交流传达就会受到损害，例如在詹姆斯·乔伊斯的作品中以及在各种非表现艺术中就是如此。V·林肯在1946年9月28日出版的《纽约人》杂志上曾登载过一个异乎寻常的故事。这个故事的前言就成功地表达了我们上面这些观点。这篇前言如下：

"为什么我们从来没有作好准备？为什么我们朋友的所有书和所有充满智慧的思想归根到到底都并未向我们提供任何有价值的东西呢？关于人临死前的情景、关于年青恋人的故事，关于丈夫不忠的故事、关于雄心勃勃的人成功或失败的故事，我们读得何其多也！在我们身上发生的一切事情都无一没有反复发生过，没有任何东西我们没有详尽、仔细地读过上千遍，并且还精确地作过记录。我们还没有充分地开始生活，就被那些关于人心的故事淹没了，人们不厌其烦、无所不用其极地向我们灌输这些故事。但是当某一具体事件发生的时候，我们却发现它一点也不象这些人描绘的那么回事。这一事件是陌生的，而且是异常地陌生、异常地新奇。面对着这一事件我们无能为力，这才意识到，别人向我们说的话实际上什么也没有告诉我们。

"不过我们还是不相信，个人生活在本质上是不可传达的。我们在度过某一时刻之后就被驱使着要把它传达出来，把那些在意图上是诚实的而在最终效果上是虚假的话说出来。"

② 这一点在我所谓的"评价性贴标签活动"中可以看得异常清楚。我使用这一术语是为了强调我们常有的一种倾向，即根据我们给各种个体和情景所标的名称来对这些个体和情景进行评价。这种说法表明了这样一个事实，即我们对某物进行归类的方式在很大程度上决定了我们对它进行反应的方式。我们主要是通过命名来对事物进行分类的。当我们给某物命名之后，我们就倾向于根据这一名称来评价它或对它作出反应。处在我们这样的文化中，我们学会了对那些名称、标签或字词进行独立的评价，完全不顾及这些名称、标签或字词对之能够适用的那些现实情况。"(215,261)

"象'空中小姐'和'火车站的挑夫'这两类侍者做的都是佣人的杂役，但请考虑一下这两类人在社会地位和自尊方面的差异吧。"(187)，另见参考书目490。

语言强行把经验塞进标题中，就这一点来看，它无疑是横梗在现实与人之间的一道屏幕。一句话，语言在给我们带来好处的同时，也使我们付出了高昂的代价。因此，虽然我们都不可避免要使用语言，但在使用语言的时候我们却必须时刻意识到它的缺点，力求避开这些缺点。[①]

语言给人的理论思维带来很大的好处，但即便如此，语言的各种缺点仍然是显而易见，不可忽略的。如果人们完全放弃了语言所能勉强达到的那一点特殊性，而只是一味地使用各种千篇一律的老套、平凡陈腐的话语、箴言、标语、口号和形容词的话，那么情况比这还要坏得多。如果是这样的话，语言就地地道道变成了一种消除思想的手段，就会使人感觉迟钝，阻碍人的精神的发展，把人弄成一钱不值的废物。这样，语言的功用实际上与其说是传达思想，不如说是隐藏思想。[②]

---

① 我们提出的一个建议就是，科学家应该学着尊敬诗人，至少是那些大诗人。科学家通常都认为他自己的语言是精确的，而所有其它语言则都是不精确的。但是诗人的语言如果说不是更精确一些的话，起码也是更真实一些，虽然看上去不是这样。有时候这种语言甚至比科学家的语言还更精确一些。例如，一个人如果有足够的才能的话，他就能够在很短的篇幅内说出一个从事理论研究的教授需要十页纸的篇幅才能说出的东西。下面这一来自林肯·斯梯芬(Lincoln Steffens)(25，222)的故事就描绘出这一点：

斯梯芬说：'有一天我和萨坦正漫步在第五街道上，就在此刻，我们看见一个人突然停下，从空气中抓下一片真理来。他确确实实是从空气中取下了一片活生生的真理的。'

"我问萨坦：'你看见了吗？'

"你难道不为它感到担忧？你难道不知道它足以毁灭你吗？'

"'我当然知道，但我并不担忧。我来告诉你这是为什么。这片真理现在还是一个美丽的活生生的东西，但这个人将会首先给它命名，然后再把它加以组织，到那时它就死掉了。如果他让它活着并且去体验它的话，它就会把我毁灭。但我并不担忧。'"

语言还有另外一个特征同样也给我们带来麻烦。这一特征就是，语言是超乎时空之外的，至少有些特殊词汇是这样的。"英格兰"一词逾经千年而未见任何发展、变化、展开和衰老，但它所指示的那个民族却早就今非昔比了。但是无奈我们手中掌握的都是这样的词汇，因而只能用它们去描述处于时空变化中的事件。如果我们说，"永远都有一个英格兰"，这是什么意思呢？正如约翰逊(Johnson)所说："在现实的手指之间但见笔走如飞，从无片刻停歇，非区区口舌所能企及。以流动性而言，语言结构较之现实结构远逊；正如晴空中陡然响起一声霹雳，转瞬之间却又化为乌有，我们所高谈阔论的现实也早就消失得无影无踪了。"(215，119)

第十四章　无动机和无目的的反应

这一章，我们将进一步探讨奋斗（工作、竞争、成功、尝试、以及目的性）和存在形成（being——becoming，存在、表现、自我实现）之间在科学上便于使用的区别。当然，这一区别，在东方文化和宗教中是常见的，例如在道家中就是这样。在我们的文化里，一些哲学家、神学家、美学家、神秘主义研究者也这样认为。然而，据我所知，迄今考虑过“存在”（或某些类似的东西）这一重要甚至是基本的范畴的仅有的几个心理学家，是M·韦特海默，K·戈尔德斯坦，H·A默里，以及一般象G·奥尔波特，W·沃尔夫，G·墨菲等等这样的人格研究者。

一般来说，西方文化是基于犹太—基督宗教之上的。在美国，特别由清教徒和实用主义精神所支配。这种精神强调工作、斗争、奋斗、严肃、认真，尤其是目的明确。① 象任何其他社会机构一样，从广义的科学到具体的心理学，也免不了受文化趋势以及气氛的影响。美国心理学，由于美国文化的影响，过份实用，过份清教化、过份讲究目的。这一点不仅明确地体现于美国心理学的影响和公开宣称的目的中，而且在它未能探讨的空白和所忽略的问题上也有明确的体现。在教科书里，没有论及嬉戏和欢乐、闲暇和沉思、闲逛和游荡、以及无目标、无用处、无目的的活动的章节。这就是说，美国心理学忙于从事仅仅是生活的一半的研究，却忽视生活的其他领域——也许是更重要的一半的领域！

从价值观点来看，这也许可说是专注于手段而不顾目的。这

种哲学，几乎包含在整个美国心理学中（包括正统的和修正的精神分析）。美国心理学一贯根本忽视能动性以及终极体验（这种体验是无为的），而关心那些能完成某些有用事情的竞争、改变、有效、有目的的活动。② 在J·杜威的《评价的理论》中，这种哲学表现得

---

① "悠闲自在的联想、多余的意象、令人陶醉的梦幻、漫无目标的探寻在发展中所起的作用，不管是在起源方面，还是依照节省的原则或任何对有用性的直接期待，都不能被证明是正当的。在象我们这样机械的文化中，这些重要活动要么就被低估了，要么就被忽视了。……

"一旦我们涤除了无意识的机械主义偏见，我们就必须认识到'多余'与经济节约对人类发展是同样基本的，例如，美在进化中起的巨大作用并不亚于实用性，因此我们不能象达尔文那样把美仅仅看成是求爱的实际手段。总之，我们可以把自然看成是一位熟练的技术工人，他力图节省材料，使收支相抵，把工作干得既有成效，又花费少。但我们同样也有理由从神话学的意义上把自然看成是一位诗人，他用隐喻和节奏来工作。对自然的机械主义的解释和对它的诗性的解释都同样主观，两者在某一点上都是有用的。"（347，35）

G·奥尔波特着重地而且十分正确地强调，"存在"和努力一样费力，一样主动。他的某些暗示使我们把"努力弥补匮乏"与"努力达到自我实现"拿来进行对比，而不是把努力与存在拿来对比。这一更正也使我们能够抛弃掉这样一个十分容易获得的印象，即"存在"，也就是那些不受动机驱使的反应和那些没有目的的活动比起应付外部问题来更容易，更节省精力，更省劲。对自我实现所作的这种dolce far niente[舒适]的解释会把人引入歧途，这很容易被象贝多芬这样的奋斗的自我发展的例子所证实。

② "每一个人的存在都可以看成是一场永不停息的斗争，其目的是要满足人的需要，消除他的各种紧张，保持平衡。""就我们的分子单位而言，每一个人的行为都总是关心着他自身的需要和目标。如果在某一特定的例子中这个单位看上去并不是最有意义的和最有用处的，那么我们首先要重新进行检查的就必须是我们那些观察的有效性，而不是这个单位的有用性。一个行为经常都显得是没有动机驱动的，因为我们不能具体地认出所牵涉到的需要或目标，或者因为我们人为地把一个人的行为从那连成一体的情景中抽取了出来。""目前我们认识到，每一有生命的存在，其所有反应都肯定是有目的的，因为他（它）要在生存斗争中求得生存，就必须适应保存该族类的那些需要。""……一切行动

非常明确，达到了登峰造极的程度。(108)在那里，目的的可能性实际上被否定了。目的本身只是其他手段的手段，而后者又是其他手段的手段。……

在临床的水平上，我们以下列方式讨论过这一区别的各个方面：

1. 在附录乙中我们可以注意到，整体论的重要性不仅对于强调因果理论。特别是原子多样化的连续性很有必要，而且对于强调共处和相互依靠也很有必要。在连锁因果关系中，如同在杜威的价值理论中一样，甲导致乙的发生，乙又诱发了丙，而丙又是丁发生的原因，如此延续。这是一类理论的自然产物，这种理论主张任何事情单就其本身来讲都是不重要的。因果关系理论对于追求成功和技术成就的生活来说是一件相当合适甚至必要的工具，但对于强调内在的完善、审美体验、享乐、鉴赏能力和自我实现的生活来说却毫无用处。

都是受动机驱使的，都表现出某种目的。""懒惰象所有其他人类活动一样，都服务于一定的目的。""一切行为都是由需要——我们已经提到过的那种需要——的压力所唤起的。有机体总在努力通过与环境的交流而减少这些需要，而行为正是有机体在这种活动中所进行的一种反应。因此，一切行为都是由那种从需要中派生出来的利益所制约的。""一切行为都是为了满足需要。""一切行为都是由动机驱使的，一切学习都牵涉到报偿。""因此一切行为都是有目标的。""……一个人的大多数(如果不是所有的话)的行动或反应都具有这样一个直接的纯净的效果，即要不然就使他获得报偿，就不然就使他受到惩罚。""有些行为立刻就能使我们推知到有某种驱力或动机在发生作用，而另外一连串一连串的行为——至少是相对而言——则很难说有什么动机。也许在那些最简单的反射之上的所有人类行动都不会是全然不受动机驱使的。""这一原则主张，一切行为都基本上是由有机体的生理需要所驱动的，不管由这些需要产生的那些进行活动的冲动被标为本能、驱力还是朝着某一目标的努力，这都无所谓。……"大多数这类作家都只谈论那些比较低级的、更加物质性的需要，这使得这一情况更加糟糕。

2.在第三章中我们认识到，有动机和有决定因素并不是同义的。例如。体质变化，象皮肤晒黑或肉体活动，逐渐成熟的变化，情景和文化的决定因素，还有心理变化，如倒摄抑制、前摄抑制或者潜伏学习，它们都只有决定因素而没有动机。

虽然是弗洛伊德首先混淆了这两个概念，然而精神分析学家们一直如此广泛地追随这个错误，以致他们今天不管发生了什么变化都机械地为其寻找动机，例如象湿疹、胃溃疡、笔误、遗忘等等。弗洛伊德的死亡本能理论的主要（如果不是全部）基础是相信动机无处不在。受伤者接连重复的恶梦看上去并没有目的或价值，并未满足任何需要，但这个显而易见的事实动摇不了弗洛伊德对于动机和决定因素的同一性的坚定信念，他假定这些梦满足了一个新的死亡动机。打破这个同一性，接受纯粹非应对性表现的可能性，那么这个死亡本能的假设就站不住脚了。

3.在第五章，我们曾证明许多心理现象是需要的满足所产生的无动机的结果和副现象，而不是象一直所设想的那样是有目的、有动机和经过学习而产生的(learned)变化。根据我们列举的现象，可以立即明显看出后者绝非小错。我们主张，这些现象完全或部分地是满足的作用，例如，心理治疗，态度，兴趣，趣味(tasts)，价值观，幸福，良好的个人品行，对自我的看法，许多性格特点，以及许多其他心理作用(psychological effects)。需要的满足使相对无动机的行为的出现成为可能，例如，“在满足后，机体立即允许自己放弃压力，紧张，紧急和必须，转而变得闲荡，懒散，被动；享受阳光，装饰，美化，擦洗（而不是使用）坛坛罐罐，消遣，嬉戏，悠闲地注意并不重要的事情，行动漫不经心，没有目的。”

4.一九三七年关于熟悉、通晓的结果的一个试验(309)证明，简单的，没有报偿的，重复的接触往往最终导致对于熟悉的事物或话语或行动的偏爱，甚至尽管它们最初是令人厌恶的。既然这个

结果构成了一个关于通过未得到报偿的接触而学习的纯粹的实例，至少那些主张报偿、减轻紧张、加固的理论家们必须将它考虑为无动机的改变。

5．第十三章为心理学的各个领域证明了形式固定或者标签化的认识与对于具体事物，具有特质的事物和独一无二的事物的新鲜的、谦逊的、被动的道家式的认识，以及不带先入之见和假想的认识，没有愿望、希望、恐惧或焦虑的认识之间的重要区别。似乎大多数认识行为都属于停滞性地漫不经心地认出陈规旧套或者将它们归类。这种懒惰地根据预先存在的成规进行分类与用充分的未分割的注意力来真实地具体地认识独有现象的多面性之间有着深刻的区别。对于任何体验的全面的鉴赏和品偿只能来自这样的认识。如果我们说标签化就是由于该人害怕未知事物而过早地下固定的结论，它的动机就是希望减少和回避焦虑，因此，与未知事物关系适意的人，或者近乎同义，能够容忍意义不明确的事物的人(135)在感知过程中动机就不如前者那样明确。第十三章还主张，墨菲、布鲁纳(Bruner)安斯贝彻(Ansbacher)默里(Murray)，桑福德(Sanford)，麦克里兰、克莱恩(Klein)以及其他许多人发现的动机与感觉之间的密切联系最好被视为心理病理学现象，而不是健康的现象。直接了当地说，这种联系表明机体相对有病。在自我实现者身上，它减小到最低限度，在神经病和精神病人那里，它达到最高限度，如妄想和幻觉。可以这样来描述这个区别，健康人的认识相对无动机，而病人的认识相对有动机。人类的潜伏学习就是无动机认识的一个例子，可以检验这个临床发现。

6．我们对于自我实现的人的研究明确要求要以某种方法区分自我实现者的动机生活与较之更为普通的人的动机生活。他们显然过着一种自我实现，自我完善的生活，而不是寻求普通人缺少的基本需要的满足，前者是成长性动机，后者是匮乏性动机。因此，

他们正处于正常状态，正在发展，成长，成熟，过着某种意义上的隐居生活(例如，与追求社会地位相对)他们并不在一般意义上为改变现状而作努力。匮乏性动机与成长性动机的差别表明，自我实现本身不是有动机的变化，除非在全新的意义上理解动机。自我实现，达到充分发展，机体的潜力成为现实的境界，这一切更类似于成长和成熟而不是通过报偿而形成习惯或者联系(association)的过程，亦即，它不是以外界获得的，而是在内部展开在一种微妙的意义上说早已存在的东西。自我实现水平上的自发性——健康和自然——是无动机的，它的确与动机相矛盾。

7.最后，第十章以一定的篇幅讨论了行为与体验的表现性决定因素，特别是它对于心理病理学和心身医学理论的含义。第十章特别强调，必须把表现性看作相对无动机的，与相对性相比较，后者既是有动机又是有目的的。要取消这种对立，只有在动机的词汇范围内来一场彻底的，语义和概念上的革命。

第十章还证明抑郁、戈尔德斯坦的灾难性精神崩溃麦尔(Maier)的挫折引起的行为以及一般的宣泄和释放的现象同样是表现性的，也就是说，是相对无动机的。

8.除后面将要讨论的几个杰出(rare)例子外，行为都是手段而非目的，即，它使事情在世上得以完成。将作为心理学研究的一个合法的研究对象的主观状态排除出去是否不会使解决我们正在讨论的疑难变得不容易，甚至不可能，这是一个问题。我理解的目的几乎总是(very frequently)满足的主观体验。大多数工具性行为所以具有人的价值只是因为它们造成了这些主观状态，抛开这个事实，行为本身往往变得在科学上是毫无意义的(492)。如果将行为主义看成是我们曾提到过的一般的清教徒式的奋斗和成功的世界观的一种文化的表现，这样也许会使我们对它本身的理解更充分。这意味着，在它各种各样的缺陷中，还必须加上种族

中心主义。

相对无动机的反应的例子

到目前为止，我们依靠现存的无动机一词的各种定义列举了几大类必须被视为或多或少无动机的现象。除此以外，还有其他许多这类现象。现在，我们对此要进行简略的讨论。应该注意到，这些现象都属于心理学中相对被忽视的领域；对于科学的研究者来说，它们极好地说明了一个狭隘的生活观是怎样创造一个狭隘世界的。在木匠看来，世界是由木头构成的。

艺 术

当艺术寻求交流，力图激起感情、表现和影响他人时，艺术创造就是相对有动机的；艺术还可以是相对无动机的，这时，它是表现性的(expressive)而不是交流性的，是个人内部的而不是人与人之间的。表达可以有意想不到的人际效果这一点(即附带的收获)不属于我们的讨论范围。

然而，切中要害的问题是："有一种对于表达的需要吗?"如果有，那么艺术表现以及宣泄和释放现象就如寻求食物或爱情一样是有动机的。前几章中，我在许多不同场合暗示过，我认为证据不久将迫使我们承认这样一种需要：在生活中表达机体内已经被唤起的任何冲动。但是下面的事实很清楚地告诉我们这一点会制造出反论：任何需要或者任何能力都是一种冲动，因而都会寻求表现。那么，应该将它看作是一个独立的需要或冲动呢？还是应相反，把它视为所有冲动的一个普遍的特点呢？

在这一点上，我们不必在这些选择中择此弃彼，因为我们唯一

的目的是要表明它们全都被忽视了。无论哪一个结果都证明是最富有成效的，它都将迫使人们承认：(1)无动机范畴，或者(2)对于整个动机理论的巨大改造。

对于高级的复杂的人，审美体验的问题也同样重要。许多人的审美体验非常丰富，非常有价值，因此，他们会蔑视或者嘲笑任何一种否认或者忽视审美体验的心理学理论，无论这种忽视可能具有什么科学根据。科学必须解释所有现实，而不仅只是现实的已被穷尽的部分。审美反应的无实用性和无目标性，我们对它的动机一无所知的现状(假如在一般意义上说它真具有什么动机的话)，这些事实只应该向我们指明我们的正统心理学的贫乏。

从认识的角度说，甚至审美的感知与普通的认识相比也可以被看作是相对无动机的。在第十三章中我们看到，成规化的感知在最好程度上也有片面性，它不能算是对于一个对象的全部属性的细察，就象我们只根据那些为数不多的，于我们有用的，与我们的利益有关，或是能满足需要或者是会威胁需要的属性来为一个对象分类一样。被动地、无偏见地感知一个现象的多面性是审美感知的一个特点。①

① "大脑能够使人作出这样的选择：它能够实现那些有用的记忆，把那些无用的记忆保留在意识的较低层次上。感觉也完全是这样的。为了帮助我们采取行动，它把使我们感兴趣的整个那一部分现实孤立出来，它向我们展现的主要并不是事物本身，而是事物对我们的用处。它事先就把事物进行分类，给它们贴上标签；我们几乎不去观察对象，对我们来说，只要知道它属于哪一个范畴就够了。但是时常十分幸运、十分偶然地会出现这样一些人，他们的感官或意识不那么粘着于生活。造物主似乎忘记把他们的感觉能力附在他们的行动能力之上了。当他们观察一事物时，他们所看见的是事物本身，完全不涉及个人的利害计较。他们进行感觉的目的并不纯粹是为了行动，他们是为感觉而感觉的，并不想得到什么，而只是为了从中取得乐趣。在他们本性的某一方面(不管是在意识方面，还是在某一感官方面)，他们生来就是超脱的；他们要么就在某一特殊感

我发现，以分析等待这一概念来作为我思考存在这个问题的起点是很有用的。一只晒太阳的猫并不比一棵矗立的树虚掷了更多的时间。等待意味着对于机体毫无意义，无用和不受珍视的时间，它是绝对注重手段的生活态度的副产品。等待在大多数情况下是一种愚蠢、无能(inefficient)和浪费性的反应，因为(1)甚至从功效的角度来看，不耐烦也是没有任何益处的，(2)甚至手段体验和手段行为本身也可以为人享受、品尝和欣赏，可以说，此举无需任何额外花费。一段时间既可以被人当作终极体验而享受，也可以被完全浪费掉，旅行就是一个极好的例证。其他例证还包括教育和一般的人际关系。

这里还涉及到被浪费的时间这一概念的某种倒置。对于注意用途、目的，压低需要这种类型的人来说，没有完成任何事情，不能服务于任何目的的时间都是被浪费的时间。这种说法完全合理，但是我们可以提出一个同样合理的说法：或许可以认为没有带来终极体验，即，没有被最大限度地享受的时间，是被浪费的时间。"你喜欢浪费的时间不是被浪费的时间。"

对于我们的文化不能坦率地享受它的终极体验这个事实，钓鱼、狩猎、打高尔夫球等运动是极好的说明。大体上，这些活动受到称赞是因为它们使人们进入露天，接近大自然，接受日光，身临美丽的景色。实质上，这些看法将应该属于无动机的终极活动和终极体验的东西挪入一个目的性、完成性，实用主义的模式，以便安抚西方的良心。

官方面是超脱的，要么在意识方面是超脱的；根据这种情况，他们要么是画家，要么是雕塑家，要么是音乐家，要么是诗人。因此，我们在各种不同艺术中看到的是一幅更为直接的现实图景。正因为艺术家不那么热衷于利用他的感觉，所以他就能比一般人察觉到更多的东西。"(46,162—163)

欣赏，享受，惊异，鉴赏，终极体验

机体被动地接受和享受的不仅是审美体验，还有许多其他体验。几乎不能说这种享受本身是有动机的。若要解释它，它只是有动机活动的终极或者目标，是需要的满足所产生的附现象。

神秘，敬畏，愉快，惊异，赞赏等体验也都属于这一类被动的主观上丰富的审美体验，这些体验涌向机体，象音乐的效果一样，使机体沉浸其中。它们是终极体验，达到了极限，而不是手段性的；它们对于外部世界没有丝毫改变。如果我们对悠闲安逸解释得当，那么这一点对它也适合(375)。

这里提及两种这类的极限快乐或许恰如其分：(1)比勒(K·Bühler)的机能快乐，(2)生活本身的快乐(生命快乐)。当身体器官良好地熟练地作用时所产生的固有的快乐使一个孩子一遍一遍地重复某一新近精通的技能时，尤其体现了上面两种快乐。跳舞或许也是一个好例子。至于基本生活的快乐，任何身有病痛或者肠胃不好的人都可以证实这种最根本的生物快乐的实际存在——健康地活着所自动带来的并非寻求的结果、无动机的附产品。

风格和趣味

在第十章中，行为的风格，与行为的作用和目的相对照，被列为表现性的一个例子。在其他人的著作中，还有阿尔波特(8)、沃纳(Werncr，464)、和韦特海默(465、467)。

这里我想补充一些1939年发表的材料(305)来说明和支持这个论点。在这个研究中，我曾试图发现强控制型女性(坚强、自信、逞强好胜(Selfdssertive)型与弱控制型女性(顺从、羞怯、退

却型）之间的各种差异。我发现了很多的区别，以致最后仅仅通过对她们的走路、谈话等进行观察就能够较轻易地作出判断(并且由此得到证实)。性格结构在趣味，衣着，社交场合的行为，以及明显的手段性、目的性、有动机的行为等方面自然地表现出来。只需几个例子就足以证明这一点。性格较强硬的人的力量在对食物的选择上就可以体现出来。她们喜欢更咸、更酸、更苦、更辣以及味道更强烈的食物，例如，味道强烈而不是味道温和的干酪；喜欢味美的食物，甚至可以不顾其形式上的不雅观，例如，水生贝类动物；喜欢新奇、不熟悉的食物，如烤松鼠，蜗牛等。她们不讲究细节，恶心、呕吐的机会很少，对于匆忙准备的不雅观的饭食也很少大惊小怪。但是她们比低控制性女性更沉迷口腹之乐，胃口更好。也更贪馋于美味佳肴。

根据一种观相术的心物同型论(464)可以发现，这些特点在其他方面也有所体现，例如：她们的语言更激烈、强硬、坚决，她们所选择的男性也更坚定、强横、结实，她们对剥削者、吸血鬼以及企图利用她们的人的反应同样是激烈、强硬、坚决的。

在其他许多方面，艾森伯格(Eisenberg)的研究(118)，非常有力地支持了这些结论。例如，在社会性格类型(294)——用于衡量控制情感或者自尊的测验——中获得高分的人更容易在与试验者的约会中迟到，更不易表现出恭敬，更不拘礼节，更鲁莽(forward)，对人更容易采取居高临下的态度，更少紧张、焦虑、焦急、更易接受恭奉的香烟，极易不经邀请就毫不客气。参见(107)马丁诺(Martino)的研究。

还有一个研究(311)发现，这两种类型的人在性反应上的差异更加明显。获高分的女性在性生活的所有方面更象个异教徒，宽容、认可性要强得多。她更有可能失贞、手淫，与不止一个男人发生性关系，更容易尝试这样的试验：同性恋，舔阴，舐阴，以及肛门

性行为。换言之，这里仍可以说她更唐突，更强硬，更激烈，更坚决，更少受限制。

卡彭特(Carpenter)做了一个没有公布的实验(79)，研究了获高分和获低分的女性对于音乐的趣味的差异。试验得出一个可为人预料的结论：获高分的人更易接受古怪、疯狂，陌生的音乐，更易接受缺乏旋律和有不和谐音的音乐，更易接受强有力的而非甜蜜的音乐。

米多(Meadow335)证明，受到压力时，获低分的人智力降低的程度大于获高分的人，这就是说，她们不够坚强。请见(297a)麦克里兰和他们合作者对成就需要的研究。

这些例子对于我们的论点的价值在于这样一个显而易见的事实：它们都是无动机的选择，都表达了某种性格结构，就象莫扎特的音乐无论如何都摆不脱莫扎特的风格，雷诺阿临摹戴拉克鲁克的一幅画更象雷诺阿而不是戴拉克鲁克的画一样。以上事实是表现性的，正如写作风格、主题理解测验中的描述、罗夏测验的记录或者小孩子玩玩具，这些都是表现性的一样。

游　戏

游戏可以是应对性的，也可以是表现性的，或者两者兼而有之(见70页)。有关游戏疗法和游戏诊断的文献很清楚地说明了这一点。这个一般性的结论很可能将取代过去提出的关于游戏的各种机能性、目的性、动机性的理论。既然没有任何东西阻碍我们对于动物使用应对—表现两分法，我们也很有理由期待对于动物游戏的更有益更现实的解释。为了开辟这一研究的新领域，我们所要做的就是承认，游戏可能是无用和无动机的，可能是存在(being)而非奋斗的现象，是目的而非手段。大笑、欢闹、娱乐、嬉戏、欢快等

或许也是如此。

思想意识，哲学，神学，认识

这也是一个正统心理学的工具一直难以对付的领域。我认为，情况之所以这样，部分地是由于自从达尔文和杜威以来，一般的思维一直自然地被看成是解决问题的，即，是机能性和有动机的。

我们据以反驳这个假设的微少资料大部分来自对于更庞大的思想产物的分析——哲学体系，政治和经济意识形态，神学体系，它们与个人性格结构的相互关系是很容易证实的(192)。叔本华这样的悲观主义者会产生一种悲观主义哲学这一点似乎非常容易理解。我们已经从主题理解测验的描述和儿童的艺术作品中学得了很多东西，若再将上面的事实考虑为纯粹是文饰、防御或者安全手段(devics)无疑是天真幼稚的了。再举一个类似表现性作品为例。想必不能说巴哈的音乐或者鲁本斯的油画是防御性的或者有种文饰作用吧？

记忆同样可以是相对无动机的，潜伏学习的现象就很能说明这一点，它在或高或低的程度上在所有人身上都有体现。研究者们就这个问题掀起的喧闹实在是离题太远，因为老鼠是否能表现出潜伏学习与我们毫不相干。但在这一点上人是毫无疑问的。

安斯巴赫(Ansbacher, 13)发现，不安全的人具有不安全的早期记忆的倾向很强烈；我个人发现，不安全的人强烈地趋向于做明显不安全的梦，这些例子同样能说明问题。它们似乎明确地表达了对于世界的看法。我不能设想，假如不牵强附会，它们怎能被解释为满足需要、报偿性或者加强性的呢？

无论如何，真理或者正确的答案，往往是毫不费力地被认识到

的，而不是通过奋斗或者追求而获得的。在大多数实验中，解决问题前都必须具有某种动机。这一事实很可以是问题的平凡性或专断性的作用而不是"所有思维都必须有目的"的证明。在健康人的健全生活中，思维，如同感知一样，可以是自发的和被动的接受或者生产，它们是机体的存在和性质的无动机，不费力的表现，是让事情自然发生而不是人为地使它们发生；就如同花香或者树上的苹果的存在一样。

第十五章　心理治疗、健康与动机

令人惊奇的是，实验心理学家们迄今尚未转向心理治疗研究这一未被开采的金矿。作为成功的心理治疗的结果，人们的理解不同了，思维不同了，学习不同了。他们的动机发生了变化，一如他们的情感发生了变化一样。我们赖以揭示出与人的表层人格恰成对照的人的最深刻的本质的最好技巧莫过于心理治疗。他们的人际关系及其对待社会的态度发生了转变。他们的性格（或人格）无论在表面或是深层都有所改观。甚至有证据表明，他们的外貌变了，身体健康增强了等等。（有时）在某些病例中甚至连智商也上升了。然而就是在有关学习、感知、思维、动机、社会心理学和生理心理学为数众多的这类著作中，心理治疗法这一术语也没有被收到索引中去。

只举一个例子，毫无疑问学习理论至少可以说会从对于婚姻、友谊、自由交往、耐力分析，职业的成功诸治疗力量学习效果的研究中获得裨益，这还不提悲剧、创伤、冲突和痛苦。

通过探究仅仅作为社会关系或人际关系的一个准例，即作为社会心理学分枝的心理治疗关系，另外一系列同等重要的悬而未决的问题被人们发现了。现在我们可以描述出患者与治疗者至少有三种方式彼此联系在一起：独断的、平等的和放任的，而每种方式在不同的时候有着各自特殊的适用性。不过准确地说，在儿童俱乐部的社会气氛中，在催眠的方式中，在政治理论的型态中，在母子关系中（300）以及在类人猿的种种社会组织中（306）这三种类

型的关系均有所发现。

对于治疗目的与目标的任何彻底的研究一定会很快暴露出当今人格理论发展的不充分性，对科学中没有价值的席位这一基本的科学正统信条产生疑问，揭示出有关健康、疾病、治疗和治愈诸医学观念的局限性、清晰地展示出我们的文化依然缺少一个适用的价值体系。难怪人们对此问题心怀恐惧。还有另外许多示例可被引来用以证明心理治疗是普通心理学的一个重要门类。

我们可以说心理治疗的进行有七种主要方式：（1）通过表露（动作的完成、释放、宣泄），如列维释放疗法所示(271)；（2）通过基本需要的满足（给予支持、担保、保护、爱恋、尊重）；（3）通过威胁的转移（保护，良好的社会、政治、经济状况）；（4）通过洞察力、知识和理解的改善；（5）通过建议或权威；（6）直接攻其病症，象在不同的行为治疗中那样，以及（7）通过肯定的自我实现、个性化或成长。为了人格理论较一般的意图起见，它还设立了一系列方式，按照这些方式，人格沿着文化上与精神病学上所认可的方向变化。

这里我们尤其大感兴趣的是追踪治疗素材与本书到目前为止所描述的动机理论之间存在的若干内在联系。我们将会看到基本需要的满足是通向全部治疗的最终明确目标，即自我实现之路的重要一步（也许是最为重要的一步）。

还要指出，**只有通过他人**，这些基本需要大致才可以得到满足，因此，(治疗)多半必须在一种人际基础上进行。一系列基本需要（其满足物构成了基本治疗药物，如安全、归属关系、爱和尊重等）只能从他人那里获得。

我可以马上承认我本人的经验主要局限在较为简单的治疗方面。那些其经验主要在精神分析（较为深奥）疗法方面的人很可能得出这样一个结论——重要的药物是顿悟而不是需要满足。之所

以如此，这是因为重病患者在他们放弃了对于自我及他人的幼稚可笑的解释，变得能够按照实际状况来理解和接受个人的与人际的现实性之前，他们绝没有可能接受或吸收基本需要的满足。

如果我们愿意，我们可以就这一问题展开辨论，指出，顿悟疗法的意图是旨在使得接受良好人际关系与之相随的需要满足成为可能。我们知道只有当这些动机的变化付诸实现之时候，顿悟才是富于成效的。大致区分一下简单的，短期的需要满足治疗与深奥的、长期的难度更大的顿悟治疗之后。姑且接受这一区分具有可观的启迪价值。正如我们将要看到的那样，在诸如婚姻、友谊、协作、教育这些众多的非技术性情境之中需要满足是可能的。这就为治疗技能极大的拓展给非职业人员（非职业疗法）开辟了一条理论通路。现在，顿悟治疗已经明确成为一个技术性问题了，掌握它需要进行大量的训练。对于非职业疗法与技术性疗法之间二分法的理论重要性的不懈追寻将显示其多种多样的有用性。

提出这样一个观点也可能有些冒险：尽管比较深奥的顿悟治疗含有若干附加的原则，但是我们如果把对于抑制或满足人的基本需要的后果的研究选择来作为我们的出发点的话，它们还是可以被人透彻理解的。这与现有的，从一种或另一种精神分析（或其他顿悟疗法）的研究中推导出对于短期治疗的解释这一实际情况直接对立。后一种方法所带来的一个副产品是在心理学理论中把心理治疗法及人格成长的研究划地为牢，使其或多或少自给自足，为特定的或原生的只适用于这一领域的法则所统辖。本章明确摒弃这一推断，一开始就坚信心理治疗中绝没有特定法则。在我们开始的时候仿佛的确存在着这些法则，这种情况不仅可以归结于这样一个事实，即大多数职业治疗家所接受的是医学训练而不是心理学训练，还可以归结于这样一个事实，即实验心理学家们对于影响其描述人的本质这一心理治疗现象的东西莫名其妙地漠视。简

言之，我们不仅可以主张心理治疗法最终必须坚实地立足于健全的普通心理学理论之上，而且还可以主张心理学理论必须拓展自身以适应这一任务。据此，我们将首先接触较为简单的治疗现象，在本章的后部分再来涉及顿悟的问题。

作为通过人际关系获得需要满足的心理疗法与人格成长：支持这一观点的若干现象

我们知道有许多事实集合起来并不可能造成（1）一种纯粹认知的心理治疗理论或（2）一种纯粹的非人格心理治疗理论，但是它们却与需要满足理论，与治疗和成长的人际方法相容甚笃。

1．只要有社会存在的地方就永远有心理治疗的存在。巫师、术士、巫婆、村落的年老女巫、僧侣、宗教师以及较近出现于西方文明中的医生，他们有时总是能够完成我们今天所谓的心理治疗的。的确，通过完全戏剧性的心理病理的治愈，通过更为微妙的性格及价值紊乱的治愈，伟大的宗教领袖们已经证实了这一点。这些人为这些成就提供的解释彼此千差万别，毋庸认真考虑。我们必须接受这一事实：尽管这些奇迹能够被付诸实践，但是实践者并不知道他们完成它们的原因与方式。

2．这一理论与实践的脱节今天依然存在。不同的心理疗法派别各执己见，有时颇为激烈。然而，在足够长的一段时期以后，一位临床的心理学家会偶然碰到这样一些病人，他们接受过每一个思想流派的继承者的治疗从而痊愈。这样这些病人就将成为一种或另一种理论的感激涕零的忠实支持者。但是收集每一思想流派失败的例子也易如反掌。使这一问题更加令人费解的是，我见到过这样一些病人，他们是由医生甚至是精神病学者治愈的，而这些医生就我所知，从未受到过可以恰如其分地称之为心理疗法方

面的任何方式的任何训练(这还不算学校教师、牧师、护士、牙医、社会工作者等)。

的确，我们可以在经验的与科学的领域内诘难这些不同的理论流派并且依照相对有效性的大致等级排列它们。而且我们可以期待将来我们能够收集到合适的统计资料以表明一种理论训练比起另一种来所产生的治愈或成长的百分比更高、纵然，没有一种理论训练会完全失败或全部成功。

此刻，我们必须接受这一事实——治疗结果在某种程度上可以不依赖于理论而出现，就此而论，它们还可以在完全没有理论的情况下出现。

3．即使是在一个思想流派的领域之内，比如说古典弗洛伊德精神分析学派，众所周知，分析家们普遍承认分析家与分析家之间存在着极大的差别，这不仅表现在通常所界定的能力方面，还表现在治疗的纯粹效力上。有些天才的分析家他们在教学与著述方面贡献卓著，对于他们渊博的学识有口皆碑，作为教师或讲课人他们深受人们的欢迎，被人视为训练有素的分析家，可他们就是常常无法治愈他们的病人。还有另外一些人，他们从不撰写什么东西，即便有所发现却也屈指可数，可他们几乎总是能治愈他们的病人。当然十分清楚的是在成为天才与治愈病人的这些能力之中存在着某种程度的确定的相互联系，然而有些例外尚需阐明。①

---

① 把它当成一个研究问题看待的简单办法是会见那些接受过精神分析或其它疗法治疗的人们。关于这类材料，我有三十四例，这些人是在疗法结束之后的一或数年内受到采访的。其中二十四人对于他们的经历给予了直率的绝对的认可，认为毫无疑问它是值得的而且他们常常表现出了极大的热情。其余十人中，有两人不满意于他们的治疗者，把这些治疗者放弃之后，他们选择了另外一些人，而对这些人，他们表示出了绝对的认可。有四人被诊断为精神病患者或具有极强的精神病倾向。他们中间，有一位患者与她的精神病专家相处了数年的一段时间却没能获得她应该看到的收益。另一位患者中断了分析而且

4.纵观历史,有一些众所周知的实例,在这些实例中,某一疗法思想流派的大师尽管自己是当之无愧的治疗家,但在向其学生传授这一能力的时候,大部分情况下是失败的。如果这仅仅是一个理论问题,一个内容问题,一个知识问题,如果治疗家的人格毫无差别,那么,如果学生与老师同样聪明、同样勤奋的话,最终学生们应会干的和老师一样出色或者超过他们的老师。

5.对任何类型的治疗家来说,这一经验足够普遍了:第一次见到病人,同他谈论一些表面的细节,如步骤,治疗时间等等,第二次接触的时候叫他汇报或说明一下进展情况。从公开的言行这一角度看,这一结果是绝对不可思议的。

6.有时用不着治疗家开口治疗结果便会出现。在一个例子中,一位女大学生希望得到有关个人问题的忠告。一小时之后(在这一小时里她喋喋不休地说,我则保持沉默)她心满意足地决定了这个问题,对我的忠告深表谢意然后离去了。

7.对于足够年轻的或是并不太严重的病例,日常生活的主要经验就会起治疗作用,这是就治疗作用这一术语的全部含义而言

不知去向了。第三位患者也曾中断,现在他对前三位治疗者表示出强烈的非难而对目前的这位治疗者表示了认可。这十人中的第七位患者认为他的分析为他带来了一些好处,但这耗费了大量的时间与金钱。他可以说是被治愈了,但他觉得这是在分析之后通过他自己的努力取得的。第八位患者是位证实了的同性恋者,他是被警察带到治疗者那里的,据治疗者本人说,他没有被治愈。第九位患者本人是位精神分析家,很久以前接受过分析,他认为按照目前的标准来说,那种分析糟糕透了,因而他自认为是未受过分析的。这十个人中间的最后一位是个年轻的癫痫病患者,他是迫于父母的压力被迫进入不必要的分析中的。

(这里)的上下文中,使我们感到最大兴趣的则是表示了绝对认可的百分之七十一的人是由那些遍布于理论、原理和方法全部领域之内的各类精神分析家以及非分析性的治疗者治疗的。就我尽可能准确的推算,他们同样获得了收益。

的。良好的婚姻，工作舒心成功，发展了良好的友谊，有了孩子，面对紧急情况，克服困难——我曾经偶然发现过所有这一切在没有一位职业治疗家帮助的情况下竟产生了深刻的性格变化，根除了病症等等。事实上，有理由这样认为基本的治疗力量中包括良好的生活环境而且职业心理治疗只有一个任务，那就是使个体能够利用它们。

8.许多精神分析家注意到他们的病人是在他们分析的间歇以及分析完成之后有所进展的。

9.另据报道，在接受治疗者的妻子或丈夫相伴随的进展中将会发现成功疗法的迹象。

10.也许最富于挑战意味的倒是今天存在着的特殊情形，即绝大多数的病例是由那些从未受到过治疗家专门训练或是训练尚未到家的人亲自应付或至少是由他们控制的。我个人在这一领域里的切身体会就是最好的说明，而在心理学领域以及其它领域里有此体会的一定大有人在。

二、三十年代里从事心理学研究的研究生们绝大部分所受训练十分有限(现略有好转)，有时竟十分贫乏。这些学生完全是由于热爱人类，希望理解并帮助他们才步入心理学界的，他们发现自己被带进了一个特定的近乎迷狂的氛围之中，在这种氛围里，他们的大量时间都化在感官现象上，条件反射的细枝末节上，无谓的音节上，白鼠走迷津的游戏上，不过一种比较有用但从哲学角度讲依然有限的朴素的实验方法与统计(学)方法的训练相伴而生。

然而对于外行人来讲，心理学家毕竟是心理学家，是所有主要生活问题的靶标，是知道离婚为什么发生，仇恨为什么滋长，人们为什么变成精神病人的技师，他常常需要全力以赴地回答提问。这一点对于那些从未见到过精神病学者并且从未听到过精神分析法的小城镇说来尤为真实。唯一可以取代一位心理学家的是一个受

人敬仰的姑妈，家庭医生或牧师。这样也就有可能安抚一下未受过训练的心理学家不安的良心。他也就能够静下心来投入必要的训练了。

我所要汇报的是，这些探索性努力常常奏效，完全令年轻的心理学家们大吃一惊。他对失败早已作了足够充分的准备，失败自然常常难免，但是对于那些他所未抱希望的成功的结果又该做何解释呢？

有些经历甚至更令人始料不及。在从事各种各样的研究过程中我不得不收集实质的、详细的各类型人格的病例史，按照我的训练情况，我完全是出于偶然地治愈了我正致力探究的那种人格扭曲，而我除去询问一些有关人格和生活史方面的问题外什么都没有做啊！

这种事情也曾经发生过。当一个学生询问我一般的忠告时，我就建议他去试试职业心理疗法并且解释说为什么我认为是必要的，他的毛病究竟出在哪里，解释一下心理学疾病的实质等等。有时，单单这一点就足以消除现存的病症。

诸如此类的现象非专业人员比职业治疗者见得更多。实际上，渐渐清楚的是有些精神病学者只不过不情愿相信关于这类事情的报道罢了。然而这很容易核对，很容易证实，因为在心理学家中，在社会工作者中这类经验十分普遍，这还不算牧师、教师与医生。

如何解释这些现象呢？在我看来，只有求助于动机的、人际的理论，我们才能理解它们。显然大有必要强调一下无意识的行为与无意识的领悟，而不是强调有意识的言行。列举的所有病例中，治疗者的兴趣集中于患者，他关心他，试图帮助他，由此他向患者证明至少在一个人的心目中他是有价值的。由于在所有病例中，治疗者都被理解成这样一个人：更聪明、更年长、更强壮或者更健

康，病人也就能够感到更加安全，感到有所保护，从而也就变得不那么脆弱、不那么焦虑了。乐于倾听，减少（免于）训斥，鼓励坦率，甚至在罪恶披露后接受与认可，温柔慈祥，使病人感觉到身边有人可依，所有这些再加上上面列举的因素有助于在患者内心产生一种被人所爱，被人保护，被人尊重的无意识认识。正如已经指出的那样，所有这些都是基本需求的满足。

似乎很显然，如果我们通过为基本需求满足指派一个更大的角色从而对人所熟知的治疗的决定因素（建议、宣泄、顿悟、以及近来的行为疗法等）有所补充的话，那么，比起单单借助于这些已知过程的解释来我们的解释能够更为广泛。有些治疗现象是与这些满足一同出现的——后者是前者的唯一解释——这也许是较轻的病例。另一些较重的病例仅仅通过更为复杂的治疗技术就可得到充分的解释，如果再加上自然而然地出自于良好人际关系的基本需求满足这一决定因素那么它也就会得到更加充分的理解了。(291)

心理疗法：作为一种良好的人（际）关系

对于友谊、婚姻等等人的人际关系的最终分析都将表明①基本需求只能在人际间得到满足。②这些需求的满足物准确地说就是那些我们已经称作基本治疗药物的东西，即，安全的给予，爱，相属关系，价值感与自尊。

在分析人的关系的过程中，我们会无法避免地发现我们自己面临着区分良好关系与不良关系的必要性与可能性。这一区分可以在人际关系所带来的基本需求的满足的程度之上，赋于成果地实现。一种关系，（如友谊、婚姻、家长、孩子之间的关系）将被（按照十分有限的方式）界定为心理学意义上的良好关系，其良好程度在于它扶持或增进相属关系、安全与自尊（最终是自我实现）；以及

不良关系，其不良性在于它没有任何的扶持或增进。

这些是从林、山峦甚或是爱犬所无法满足的。只有从他人那里，我们才能够得到完全令人满意的尊敬、保护与爱，也只有面对他人，我们才能毫无保留地奉献这一切。而这一切恰恰是我们发现的融洽的朋友、融洽的情侣、融洽的父母孩子，融洽的教师学生所彼此给予的。这些恰恰是我们从任何类型的良好人伦关系中所追求的满足。恰恰是这些需求的满足成为产生优秀人材的绝对必要的先决条件，而它反过来又是全部心理疗法的最终目标（如果不是直接的目标的话）。

那么，我们一系列定义的总括推论将是：①从根本上说心理疗法不是一种唯一的关系，因为它的一些最基本的物质在所有"良好"的人伦关系中[①]都可以找得到；②如果这点成立的话，从心理疗法的本质是良好或不良人际关系[②]这一观点看，心理疗法的这一侧面必定受到比它迄今所受到的更加彻底的详述。

1. 把良好的友谊（无论是夫妻间、家长孩子间或是人与人之间）作为我们良好人际关系的范例，对其稍加仔细地剖析，我们发现它们比起我们所说的那些东西来能够提供更多的满足（物）。相互间的坦率、信任、诚实、缺少敌意都可以被看作是除去其表面价值之外尚具有（附带）的表露性、宣泄性的释放价值（见第十章）。一种健全的友谊也允许表现出大量的服从、松懈、幼稚和愚蠢，因为如果不存在任何危险，并且别人所爱所尊敬的是我们自己而不是

① 正如良好友谊的主要价值并不因为完全没有被意识到从而削弱其所值一样，在治疗关系中，还是这些特质也不会因为完全没有被意识到从而取消它们的影响。这与如下这一无庸置疑的事实并不矛盾：完全意识到这些特质并有意地、能动地控制它们的用途将极大地提高它们的价值。

② 如果我们暂且把我们自己限制在那些能直接接受爱和尊敬的较轻的病例方面（我相信他们为数众多），那么这些结论就更容易被接受。神经病人需求满足的问题以及它们的后果由于十分复杂所以必须被推后探讨。

我们的勇气或作用，我们就能一还我们的本来面目，感到软弱的时候即是软弱，感到迷惘的时候得到保护，希望推卸成人义务时变得天真幼稚。此外，即便是在弗洛伊德的意义上说，一种真正良好的关系也能增进顿悟，因为一位好友或者丈夫会十分慷慨地为我们所考虑的问题提供分析性解释的等价物。

对于可以被宽泛地称作良好人伦关系之教育价值的东西，我们所谈得还远远不够。我们的欲望不仅仅在于求得安全、被人所爱，还在于不断地求知，充满好奇，揭开掩藏的东西，开启每一扇大门。此外，对于我们架构世界，深刻理解世界，使世界赋于意义的基本哲学冲动，我们也不得不加以认真对待。只要良好的友谊或长幼关系在这方面提供出更多的东西来，那么这些满足就会或应该会在某种特定程度上实现于良好的治疗关系中。

最后，我们满可以就这一明显事实（因此而被忽视了）说几句话，即爱与被爱具有同样大的悦乐[①]。在我们的文化中，爱的公开冲动被当作性的与充满敌意的冲动而被严加禁止——或许更有甚者(442)。在极少几种关系中，也许只在这样三种类型的关系中我们才被允许公开表示爱慕之情：家长—孩子之间，爷孙辈之间，已婚者和情侣之间。我们知道即便是在这些关系中，它们也会多么轻而易举地变得令人窒息，并且混杂着尴尬，犯罪感，敌视、发生作用、为支配地位而奋争等等。

强调治疗关系允许甚至是鼓励爱与情感冲动的公开语言表露还远远不够。只有在这里（也在各种“人格完善”小组中）它们才被视为理所当然的东西，人们所期待的东西；只有在这里，它们才被

---

① 在儿童心理学的文献中尤其使我深受触动的是这样一种令人费解的良苦用心：“孩子应该被爱”，“孩子为了维系其父母的爱他会学乖”等等。它们这么理解也同样有效：“孩子必须**去爱**，”“孩子因为**爱**其父母会变得很乖”等等。

有意识地清除了不健康的杂质，得到了净化，发挥出最好的作用。这类事实准确无误地说明有必要重新估价弗洛伊德关于移情与反移情的观点。这些观点来自于对于疾病的研究，在涉及健康时局限就未免过大了。它们必须加以括充，把健全的与不健全的，理性的与非理性的统统包括进去。

2.至少可以区分出三种不同性质的人伦关系：支配—从属的，平等相待的；疏远或任其摆布的。这些关系连同治疗者—患者关系已在不同的地方(300)说明过了。

治疗者可以把自己正视为其患者的主动的、起决定作用的、掌管一切的上司或者他可以作为一项共同任务的参与者与患者联系在一起，或者最后他可以把自己变为患者面前的一面冷静的、毫无感情的镜子，永不参与，永不充满(人为)人性地接近、永远保持分离。最后这一类型是弗洛伊德介绍的，但另外两种类型尽管正式些，实际上更加普遍，它们是唯一适用于正常人的情感的标志，因为精神分析的对象是反移情的，即非理性的、病态的。

如果治疗者与患者之间的关系是患者得以获得他的必要治疗药物的媒介——正如水是鱼类在其中寻找到其所需之物的媒介一样——那么就必须从什么样的媒介最适用于什么样的患者这一角度而不是从性质上对它加以考虑。我们必须防止仅仅选择一种媒介作为忠实的后盾，而把其它媒介一概排斥在外的作法。在优秀治疗者的治疗方法中要说发现不了所有这三类媒介以及其它尚未发现的媒介那简直是不可思议。

从上面的描述可以得到以下推断，即普遍患者将在一种温暖的、友爱的、民主的伙伴关系中顺利成长，但是，对于患者而言并非最佳的气氛太多了，根本不允许我们把它变为规则。对于较为严重的慢性稳定性神经病病例说来这点尤为真实。

对某些将仁慈视为软弱的支配性较强的性格来说，绝不能允

许它们对治疗者的轻视任意滋长。严格地控制、明确地限制随意性对于患者最终的获益，将是必要的。朗克派们在讨论治疗关系的局限性时特别强调了这一点。

另一些人，学会了将情感视为圈套和陷井，出于焦虑他们除了离群索居外对一切都表现得畏手畏脚。深藏的罪恶感"要求"惩罚。轻率的、自我危害的东西需要确定的命令使其免遭无法弥补的自我伤害。

但是对于这一法则不可能有任何例外，即治疗者应对他与患者之间形成的关系保持尽可能清醒的认识。自不待言的是，由于他自己的性格的缘故，他会自然地倾向于一种类型而不是另一种类型，但是就其患者的利益考虑，他应该能够控制自己。

在任何病例中，无论是从总体看还是从个别病人的角度看，如果这种关系是糟糕的话，那么心理疗法的其它任何资源还会产生什么效力的话也就令人怀疑了。这点大致成立，因为这样一种关系永远不会被轻易进入也不会被轻易打破。然而纵使患者是与他所深恶痛绝的人或者是与对它抱有忧虑的人呆在一起，时间也根本用不着花在自我防卫、挑衅以及病人企图作为自己主要目标的惹烦治疗者上面。

总之，即使一种令人满意的人伦关系的构成本身也许并不就是目的而不过是达到目的的手段，但是它仍然必须被看做是心理疗法的必要的或亟需的先决条件，因为它通常就是配制全人类所需的基本心理药物的最佳媒介。

这一观点尚有另外一些有趣的含意。如果心理疗法就其最终本质而言是由这一内容构成的，即为病人提供那些他本来完全应该是得自于良好人伦关系的特质，那么这也就等于把心理学上的病人界定为一个与他人从未建立过足够良好关系的人。这与我们前面把病人界定为一个没有得到足够的爱、尊敬等等的人的定义

并不相悖，因为他只能从他人那里得到这一切。这么一来尽管这些定义似乎成了同义反复，但是每一个定义都把我们依不同的方向引导开去，使我们得以领略治疗的不同侧面。

对于疾病所下的第二个定义产生了一个后果，它为心理治疗关系提供了另一个解释。心理治疗关系被大部分人看成是令人绝望的措施，最后的援兵，因为大体说来只有病人才进入这种关系之中，它也就逐渐被人认为，甚至是被治疗者本人认为不过是象外科手术那样诡秘的、变态的、病态的、反常的，一种不幸的必需之物。

可以肯定这绝不是人们进入诸如婚姻、友谊或伙伴关系等其它有益关系之中的时候所持的态度。但至少从理论上讲，心理疗法类似于友谊正如它类似于外科手术一样。那么它就应当被看作是一种健康的，值得想往的关系，甚至在某种程度上以及在某些方面，它应当被看作是人类间理想关系之一种。从理论上说，人们应当盼望它，迫切占有它。这就是从前面的考虑中应该得到的推断。然而事实上，我们知道这并不是常情。当然这一矛盾被很好地意识到了，但是它还没有被神经病人无法避免地执泥于病患的必然性加以完全的解释。不仅患者而且许多治疗者肯定都是用对于治疗关系本质的误解来解释它的。我发现当解释不是象平常那样而是象我上面所做的那样交待给潜在患者的时候，他们更乐于进入治疗之中。

疗法的人际界定的另一后果是有可能描述出作为技巧训练的疗法诸层面中的一个层面，这些技巧训练是：建立良好的人伦关系（慢性精神病患者不经特殊帮助无济于事）；证明这点具有可能性；以及发现它是令人愉快的和富于成果的。那么也就可以期待通过训练的转化他就能够与他人形成根深蒂固的良好友谊。可以推测，他就会象我们大家一样，从我们的友谊中，从我们的孩子中，从我们的妻子或丈夫中，从我们的同事中得到所有必要的心理药

物。从这一观点看，疗法还可以以另一方式界定，即，它使患者有所准备以便独自建立人所想往的良好人伦关系，在这种关系中相对健康的人能够得到他们所需的许多心理药物。

从前述观点得出的另一推论是理想上患者与治疗者应当选择彼此，进一步讲，这一选择不应仅仅建立在名誉、金钱、技巧训练、技能等等之上，还应建立在普遍的人类互爱之上。这一点很容易在逻辑上得到阐明：它至少会缩短治疗的必要时间，使它对患者和治疗者说来更为容易，更有可能达到理想的治愈，使全部经验对两者都有裨益。这一结论的其它必然的结果将是从理想上说两者的背景、智力水平、经验、宗教、政治、价值观等应当更为接近。

现在一定搞清楚了，治疗者的人格或性格结构即使不是至为重要的问题，也必定是一个值得重视的问题。他必须是这样一个人：能够轻松地进入心理疗法的理想的良好人伦关系之中。还有，他必须能够对许多不同类型的人，甚至与所有的人做到这一点。他必须和善、充满同情心，他必须是能够有把握地给予他人以尊敬。就心理学意义而言，他应本质上是一个平等待人的人，即他以尊敬的态度看待他人只是由于他们是人，是独一无二的。一言以蔽之，他在感情上应该是可靠的，他应当具有健康的自尊。此外，他的生活状况应理想上达到这样的良好程度至使他不再为自己的问题所累。他应当是婚姻幸福、手头宽裕、广交良友，热爱生活，一般说来能够过得舒畅。

最后，所有这一切表明我们可以很好地揭开这一被（精神分析者）过早封闭的问题，即正式疗法期限结束后，治疗者与患者间连续不断的社会性接触也被关闭了，这一点甚至发生于它们正在进行的过程之中。

起疗法作用的良好人伦关系

我们已经拓展并概括描述了心理疗法的最终目标以及产生这些终极效果的特殊药物，因而从逻辑上讲我们已经投身于拆除那些将心理疗法阻挡在他人关系与生活事件之外的樊篱了。存在于普通个人的生活之中帮助他向着技术心理疗法的终极目标前进的那些事件与那些关系可以被恰如其分地称作是起心理疗法作用的(心理疗法的)，即使它们发生在办公室之外，并没有受益于职业治疗者。可见心理疗法研究的一个完全正当的部分是探究良好的婚姻，良好的友谊、良好的父母、良好的工作、良好的教师等所带来的日常奇迹。从这种看法中直接产生的原理的一个实例是，一当患者能够接受和控制治疗关系时，技术疗法应该比它迄今更依赖于引导患者进入这些关系中去。

当然我们无需象职业者那样担心将保护、爱与对他人的尊敬这样一些重要的治疗工具交到业余者手中。尽管它们自然是极具威力的工具，但决不因此成为危险的工具。我们可以认为在通常情况下我们爱某人、尊敬某人但决不可能伤害他(除非偶然的神经病患者无论如何其病情已经极不景气了)。如此期待是正当的：关心、爱与尊敬这些力量几乎永远只会带来好处不会带来害处。

接受了这点，我们就必须清醒地确信不仅每一个正常的人是潜在的无意识的治疗者，而且我们还必需接受这一推论，即我们应该认可它、鼓励它、普及它。至少这些可以被我们称之为非职业心理疗法的基本要素的东西能够使得尽人皆知。大众心理疗法(运用大众健康与个人药物之间对比的相似性)的一个清楚的任务即是传授这些事实，将其广为传布，肯定每一位教师、每一位患者、理想上最好是每一个人都有机会理解它们、运用它们。人们总是到他

们所尊敬、所爱慕的人那里寻求忠告与帮助。心理学家、宗教家们也就毫无理由不使这一历史现象程式化、诉诸语言、并宏扬到普遍性的程度。愿人人都清楚地意识到每当他们恫吓他人或没有必要地侮辱伤害他人或者摆布、排斥他人的时候，他们就成了心理病理学的创发力量，即使这些力量是微不足道的。愿人人也都意识到善良、有益、正派、心理学意义上的民主、慈爱以及温和的人就是心理治疗(疗法)的力量，即使它们也是微不足道的①。

心理(治疗)疗法与良好社会

作为前面讨论过的良好人伦关系的定义的平行物，我们可以探讨一下现在亟需的良好社会的定义的内涵。这一社会是把成为健全的、自我实现的人的最大可能性提供给他的成员。反过来这就意味着良好社会是依如下方式建立起制度上的契约安排的一个社会，它扶植、鼓励、奖掖、产生最大限度的良好人伦关系以及最小限度的不良人伦关系。从前面的定义与说明导出的必然结论是良好社会与心理学上的健康社会是同义的，而不良社会与心理学上的病态社会是同义的，反过来也就分别意味着基本需求的满足与基本需求的阻挠，即不充分的爱、情感、保护、尊敬、信任、真实与过多的敌意、侮辱、恐惧、轻蔑与驾驭。

---

① 我以为还有必要对这类概括的陈述加以适当的谨慎。没有经历过慢性的、顽固的神经病的读者会发现很难相信这一点，即这类患者无法进入前面所介绍的领域范围。然而每一位经验丰富的治疗者都知道这是真实的(1)。随着对于非职业心理疗法尊重的不断增长还必须不断深入地意识到职业心理治疗者的必要性。这些职业心理治疗者可以被界定为是在治疗的生命过程失败的地方承先启后的人。

应当强调的是社会的压力与制度上的压力“培养”治疗的或者病理的后果(使它们更加容易、更加有利、更加可能、赋予它们更大的基本的以及次要的收益)。它们并非绝对地“决定其命运”,或者使其绝对地不可避免。我们对于简单的与复杂的社会中的人格范围了解得够多了,从而一方面尊重人性的可塑性与弹性,另一方面尊重少有的个人中业已成型的性格结构的特别顽固性,这使得他们有可能抵抗甚至蔑视社会压力(见第11章)。人类学家似乎总是能够在残酷的社会中发现善良之人,在太平的社会中发现好战之徒。我们足以明白不能象卢梭那样依据社会契约来责难全部人类的罪恶,我们也没有胆量期望全人类仅仅借助于社会进步而一变成为幸福的、健康的与聪慧的。

就我们社会而言,我们可以以不同的观点审视它而它们对于不同的意图均有裨益。举例来说我们可以为我们的社会或者任何其它一个社会折衷一下,把它称作十分病态的、极其病态的等等。对我们来说更为有用的将是测量与平衡彼此对立的病态培养力量与健康培养力量。随着控制忽而转向一套力量、忽而又转向另一套力量,我们的社会清晰地具有两种不稳定平衡的摇摆不定性。这些力量不得到测度与实验是没有道理可言的。

抛开这种泛泛的看法转向个体心理学的问题,我们首先就会碰到文化的主观阐释这一事实。按照这一观点,我们可以说对于神经病患者而言,社会也是病态的,因为他在其中领略了占压倒优势的危险、恐怖、攻击、自私、侮辱、与冷漠。当然可以理解当他的邻人审视同一个文化、同一人群时,他也许发现社会是健康的。从心理学上讲,这些结论并不彼此矛盾。它们可以在心理学层面上同时并存。由此可以得出,每一个病情颇重的人都是主观地生活在一个病态社会之中的。把这一论述与我们前面关于心理疗法关系的讨论结合起来看所得出的结论是:疗法可以被描述成一种建

立小规模良好社会的企图①。即使在社会的多数成员看来，这个社会是病态的时候，同一描述也是适用的。

于是从理论上讲，心理疗法在社会层面上也就意味着同一个病态社会中的基本压力与倾向背道而驰。或更概括地讲，无论一个社会基本的健康或病态的程度如何，治疗意味着在个人层面上与那个社会中产生病态的力量进行搏斗。可以这么说，在基本的认识论意义上，它试图扭转潮流、从内部瓦解、表现出革命性或彻底性。那么，每一个心理治疗者也就正在或应该在小范围内而不是大范围内与他社会中的心理病理的遗传力量作斗争。如果这些力量是举足轻重的话，他实际上是在与他的社会作斗争。

显然，如果心理疗法能够得到极大的推广，如果心理治疗者每年不是处理若干个患者，而是千百万个病人，那么这些与我们社会的本质相抵触的微小的力量将变得有目共睹。那么社会将发生变化也就无庸置疑了。首先，变化将时不时地出现在有关热情、慷慨、友好诸如此类特质的人伦关系的温馨之中。当足够多的人们变得更加大方、更加慷慨，更加善良、更加合群的时候，那么我们可以放心，他们也必将影响法律的、政治的、经济的以及社会的变化(347)。或许T—小组、交友小组以及许多其它类型的“人格完善”小组与流派的迅速推广可以对社会产生可观的效果。

在我看来，无论是多么良好的社会，似乎没有一个能够完全排除病态，如果恐怖不是来自于其他人，那它们也总会来自于自然，来自于死亡，来自于疾病，甚至来自于这个单一的事实——群处于社会之中，尽管因而对我们自己大有好处，但我们也有必要修正满

---

① 我们必须当心这里过于极端的主观性。对于病态患者说来是病态的社会在一种较为客观的意义上说（甚至是对于健康的人们说来）也是不良的，这可以仅仅因为这一社会能够产生神经病人。

足我们欲望的方式。我们也不敢忘记人性自身即便不从天生的恶念中也会从无知、愚蠢、恐惧、误传、笨拙中酿出罪恶来。见第九章。

这是一套极其复杂的相互关系并且极易被误解或者说是它极易诱导人们去误解。也许用不着大洒笔墨我就能够防备这点。我只是提请读者看一下我在论及乌托邦社会的心理学的讨论课时为学生们准备的论文就够了。(311b)它强调了经验的、实际上可以获得的东西(而不是不可企及的幻想的东西)并且它坚持不断深化的表述而不是或此或彼的表述。这一任务被如下问题(结构)化了:人性所允许的社会的良好状况如何?社会所允许的人性的良好状况如何?考虑到我们已知的内在的人性局限性,我们能够期待的人性的良好状况如何?从社会自身的本质所固有的困难处着眼我们所能奢望的社会的良好状况如何?

我个人的判断是,完善之人是不可能的甚至是不可思议的,但是人类比起大多数人所认为的那样来具有更大的可以改造的特性。至于完善的社会,在我看来这是无法实现的希望,特别是当我们见到这样明显的事实的时候:甚至造成一种美满的婚姻、友谊或长一幼关系也几乎没了可能。如果纯洁的爱连在两人中间、家庭中间、人群中间都难以得到,那么对于20亿人说来将会多么困难?对于30亿人呢?显然,两人、群组和社会尽管无法完善,但它们是可以改进的,可以依好坏级次排列起来。

此外,改进两者、群组与社会以便排除变化无常的可能性这点我以为我们知之甚多了。改进个人可是数年治疗工作的问题,甚至"进步"的主要方面竟是允许他从事终身改造自己的任务。迅速地自我实现,这在转变、顿悟或觉醒的伟大瞬间确有发生,但这不过是凤毛麟角而已并不应当寄与厚望。精神分析者早就学会了不去仅仅依赖于顿悟,但现在却强调"力争通过"冗长的、缓慢的、痛苦

的、重复的努力利用和运用顿悟。在东方，精神启悟者和引导者通常也会持同一论点，即改善自身是一种毕生的努力。现在，T小组，基础交友小组、人格完善小组，有效教育等领导者中的那些更富于思想和更为清醒的人们渐渐意识到了这一教训，这些人现在正置身于扬弃自我实现的“强刺激”理论的痛苦历程中。

自然，这一领域中所有的系统阐述必将是不断深化的表述，如以下例子所示。①普通社会越是健康，个体心理治疗也就越没有必要，因为只有为数寥寥者才是病态的。②普通社会越是健康，患者也就越有可能在没有技术疗法的介入之下通过良好的生活经验得到帮助或者得以治愈。③普通社会越是健康，治疗者也就越是容易治愈他的患者，因为对患者来说简单的满足疗法是极可能被接受的。④普通社会越是健康，顿悟疗法治愈也就越是容易，因为有众多的东西来扶持良好的生活经验、良好的友谊等等同时伴随着战争、失业、贫困以及其它社会病理诱发影响的相对消失。显而易见，这类易于试验的若干定理是完全可能的。

这样一些有关个人疾病、个体疗法与社会本质之间相互关系的描述有必要帮助解决这一常常表述出来的悲观主义疑题：“在最初产生病态健康的病态社会中健康或健康的改善怎么可能呢？”这一二难推理中所暗含的悲观论调与自我实现之人的出现，与心理疗法的存在（心理疗法通过现实的存在说明了它的可能性）是相互矛盾的。即便如此，只要把这一完整的问题向经验的研究敞开的话，它也有助于提供一种它是如何成为可能的理论。

现代疗法中训练与理论的角色

当病情变得日益严重的时候，从需求满足中获得裨益也就越来越不可能了。①为有利于神经病需求满足，当基本需求满足被

人放弃之后，它们经常甚至得不到人们的追求与渴望；②即使它们被提供出来，患者也无法利用它们。从上述这一连续整体中得出一个论点。为患者提供爱怜是无济于事的，因为他害怕它、不相信它、误解它，最终拒绝它。

恰是在这一点上职业（顿悟）疗法变得不仅必要而且无以替代。别的疗法都不顶用，建议不行、宣泄不行，病症治愈不行，基本满足不行。因此，越过这一点我们可以说步入了另一个天地，那是一个被其自身法制所统辖的地方，在这里本章到目前所讨论的全部原理若是不经修改或限定便不再运用了。

技术疗法与非职业疗法之间的区别是巨大的、重要的、要是早在三、四十年以前，我们就用不着为上述讨论添加任何东西了。然而今天却有必要这么做，因为从弗洛伊德、阿德勒等人的革命性发现开始，本世纪的心理学发展正将心理疗法从一种无意识的技巧转变为一种有意为之的应用科学。现在存在着一些适用的心理治疗工具，但它们并不是自动地适用于良好的个人的，它们仅仅适用于那些智力超群再加上接受过如何使用这些新技巧的严格训练的人。它们是人为的技巧，不是自然的或无意识的技巧。它们可以在某种程度上不依赖于心理治疗者的性格结构而被传授。

这里我想只谈一谈这些技巧当中最为重要，最具革命性的，即，使患者产生顿悟，也就是说有意识地使他的无意识的欲望、冲动、禁锢、思想对他说来成为有用的（发生分析，性格分析、抵触分析、移情分析）。主要是这一工具使得具备必要良好人格的职业心理治疗者比起只具备良好人格却没有职业技术的人来大占优势。

这一顿悟是如何造成的呢？迄今为止造成顿悟的技巧若不是全部那也是大部分并没有更多地逾越弗洛伊德详加阐发过的东西。自由联想、梦境解析、日常行为意义的阐释是治疗者帮助患者

获得意识顿悟的重要途径①。还有一些可能性随时可以举出，但它们不太重要。导致某种方式的分离并利用这一分离的松弛技巧以及各种技巧并不比所谓的弗洛伊德技巧更加重要，纵使它们比起今天来曾被更好地运用过。

在一定范围之内，任何一个智力不错的人只要他愿意经受精神病学与心理分析学学院以及临床心理学研究生院所提供的适当训练课程的话，他就会获得这些技巧。不错，正象我们预料到的那样，在使用它们的功效方面存在着个人的差异。从事顿悟疗法的一些学者比起另一些学者来具有更好的直感。我们略乎感觉到被我们归为良好人格的那类人比起没有具备这类人格的人来将会更为有效地适用它们，所有的精神分析学院都包括对学生的人格要求。

弗洛伊德给予我们的另一个伟大的新发现是意识到了心理治疗者自我理解的必要性。当治疗者的这种顿悟的必要性被精神分析家承认的时候，持另一种见解的心理治疗者们尚未正式承认。这是一个错误。从这里描述的理论中得出：使得治疗者的人格变得更好的任何力量因而也会把他变成一个更好的治疗者。精神分析或治疗者其它深刻的疗法能够有助于这点。如果有时它没能完全治愈，那它至少可以使治疗者意识到那些可能成为他的东西，意识到他内心之中冲突与受挫的主要地方。结果，当他与患者打交道的时候，他就能够忽略自身的这些力量，并且调整它们。由于总是意识到它们，他就能够使得它们屈从于他的理智。

我们说过，在过去，治疗者的性格结构比起他所倡导的任何理

① 各种类型的小组疗法很大程度上依赖于弗洛伊德的理论和方法但都许诺为我们的顿悟技巧的全部技能补充(1)解析的教育技能、信息的直接传递等(2)通过倾听其它患者表露同样的抑制物来解除轻微的压抑。这一讨论与各种各样的行为疗法不大相关。

论来都更显重要，甚至比他所运用的意识技巧都来得重要。但是这种重要性一定会变得越来越小，因为技术疗法变得越来越复杂了。在对出色的心理治疗者的完全描述中，近一、二十年来他的性格结构的重要性渐渐削弱，将来无疑还要继续下去，而他的训练、他的才具，他的技巧、他的理论已经逐步变得越来越重要了，尽可以放心，将来有一天它们会变得举足轻重。我们曾称赞过心理疗法的老年女杰技巧是出于这些简单的原因：过去这些技巧只有心理治疗者可以获得，其次是因为现在以至将来在我们称之为非职业心理疗法的领域里它们将是始终重要的。靠抛掷硬币来决定是否去找牧师或是精神分析者不再是理智的和正当的了。高明的职业心理治疗者把直觉手段远远抛在了后面。

我们可以期待在不久的将来，特别是如果社会改善了，职业心理治疗者将不会被利用来服务于消除担忧、给予支持及其它需求满足的意图，因为我们将从非职业同伴中得到这一切。一个人将为简单满足疗法或释放疗法力所不及的疾病而来，而这些疾病只有那些不是被外行所运用的职业技巧才容易接近。

自相矛盾的是，从前述理论中也可能演绎出完全相反的结论。如果相对健康的人们更容易受到疗法的影响，那么很有可能更多的技术疗法时间将专门留给最健康的人而不是最不健康的人，其明显理由在于一年之内改善十个人比只改善一个人强，尤其是当这些极少数的人就处在关键的非职业治疗地位时，如，教师、社会工作者、医生。这已经在很可观的程度上发生着了，经验丰富的心理分析者以及存在分析者们的大部分时间被占用来训练、教育以及分析年轻的治疗者。教育医生、社会工作者，心理学家、护士、牧师和教师对于一个治疗者说来也是极为普遍的。

在离开顿悟疗法这一主题之前，我认为分辨一下顿悟与需求满足之间迄今暗示的二分法是恰当的。纯粹的认知或理性主义的

顿悟(冷静的，不带情感的认识)是一回事；机体的顿悟是另一回事。弗洛伊德学派有时谈到的彻悟就是承认这一事实：仅仅对于某人病症的认识，甚至当我们再加上对于病源的认识以及对于它们在当今心理机构中能动作用的认识本身常常是不具疗效的。同时还应该有情感的体验，经验的真实复活，宣泄以及反作用。也就是说，彻悟不仅仅是一种认知体验也是一种情感体验。

更微妙的争论是：这种顿悟常常是意动的、需求满足的或是受挫的体验，是确实感觉到被人所爱、或是被人所遗弃、或是被人所鄙夷、或是被人所排斥或是被人所保护。分析家所谓的情感最好被看作是对于实现的反应，比如，父亲真心爱他毕竟是把他当做通达地复活了一个二十岁青年的经验(受压抑、或者被曲解至今)的人，或者通过切实地经历了恰当的情感体验，他猛然意识到他原来憎恨他自以为钟爱的母亲。

这种认知的、情感的和意动的成分同时并存的丰富体验，我们可以称之为机体的顿悟。但是假设我们一直在致力于主要研究情感的体验。我们还应该必须不断地拓展这一经验以便容纳意动成份，我们最终应当发现我们是在谈论机体的或整体论的情感等等。对于意动经验说来亦然。它也将拓展到全体有机体的非机能经验。最后一步将是意识到除了研究者方法的角度不同外机体顿悟、机体情感和机体意动之间并没有什么差别并且最初的二分法将被显而易见地视作过于拘泥于原子论从而无法达到主题的人为之物。

自我疗法；认知疗法

这里描述的理论的一个含意是自我疗法比起人们通常所意识到的来即具有更大的可行性同时又具有更大的局限性。如果每一

个人都学会理解他缺少了什么，学会他的基本欲望是什么，大体学会表明缺少这些基本欲望的满足的症状，那么他就可以有意识地着手尝试着补偿这些匮乏。我们完全可以说，按照这一理论，大多数人在自己的力量范围之内比起他们所意识到的更有可能自我治愈在我们社会中如此普遍的大量的轻微失调。爱、安全、归属关系、尊重他人几乎成了对付情境紊乱甚至是对付某些轻微性格紊乱的灵丹妙药。如果一个人明白他应该拥有爱、尊敬、自尊等，他就能够有意识地把它们寻觅到。当然谁都会同意有意识地寻觅到它们会比试图无意识地补偿它们的匮乏来得更好、更富于成效。

但是当这一希望被提供给了许多个人的时候，并且当他们比起一般所认为的来被给予了更大的自我疗法的可能性的同时，对他们来说，尚有若干问题非常有必要求助于职业人员。首先，在严重的性格紊乱或存在性神经病方面，清晰地理解产生、诱发或维持这一紊乱的动力力量是绝对必要的，此后对于病人的治疗才能超越仅仅具有的改善效果。正是在这里造成意识顿悟所必需的全部工具必须得到运用。没有其它东西可以替换这些工具而且目前只有受到过职业训练的治疗者才能运用它们。就永远治愈而言，一旦一个病例被认为是严重的了。那么来自于外行、来自于老年女巫的帮助十之八九会变得毫无用处。这是自我疗法的基本局限性所在[①]。

---

① 自从这一观点最初被表述以来，有关自我分析方面的有趣著作已有Horney(203)的与Farrow(127)的出现了。他们的主张是：个人通过他自己的努力能够逐渐达到职业分析家所达到的那种顿悟但却不是那一层次的顿悟。这一点并没有遭到大多数分析者的否定，但被认为是不现实的，因为那样做就得需要病人具有超常的努力、耐心、勇气以及坚持不懈。我相信，对于许多论及人格完善的著作说来同样的情形也是真实的(63、189、365、366、374、415、446)。它们当然可能是会有所助益的，但没有职业者或是“导师”、宗教领袖、向导等的帮助，人们绝不应该依赖它们以期产生具大的改观。

小组疗法：人格完善小组

我们心理治疗方法的最终会意是更大地尊重小组疗法以及T小组等等。我们大量地强调过这一事实、即心理治疗与人格完善是一种人际关系，基于前面的原因，我们应当感觉到把一对人扩充为一个更大的组群可能会大获裨益，如果普通疗法可以被想象成二人理想社会的缩影，那么小组疗法就可以被想象成十人理想社会的缩影。我们已经具有试验小组疗法的强烈动机了，也就是说节省金钱与时间以及使得心理治疗对越来越多的患者具有更加广泛的可得性。但除此以外，我们目前的经验材料表明小组疗法与T小组可以做到个体心理疗法所做不到的事情。我们已经知道当患者发现小组的其它成员几乎是同病相怜时，发现他们的目标、他们的冲突、他们的满足与不满，他们的潜在冲动与思想在社会中可能几乎是十分普遍的时候，他们也就极易扬弃单一感、孤独感、犯罪感或罪恶感。这就削弱了这些潜在的冲突与冲动的精神疾病诱因的力量。

对于治疗的另一个期待也从实际实践中脱颖而出。在个体心理治疗中，患者要学会同至少一个人——治疗者建立良好的人际关系。那么人们也就希望他能够将这一能力转移到他的一般社会生活中去。他常常可以奏效。但有时却也无能为力。在小组疗法中，他不仅学习如何同至少一人建立这种良好关系，而且在治疗者的监督下，开始同整整一组其他的人一起实践这一能力。一般说来实验的结果已经得到了，尽管不会令人吃惊，却无疑是令人鼓舞的。

正是由于这种经验的材料以及正是由于来自理论的推理，我们应当迫切地进行更多的小组心理疗法的研究，这不仅仅因为它

是技术心理疗法颇有前途的先导者，而且还因为它无疑会教给我们许多普通心理学理论方面的知识，甚至是有关广义社会理论方面的知识。

T小组、基础交友小组、敏感度训练以及被划入人格完善小组或有效教育研究班和实验班的其它所有小组莫不如是。尽管程序不同，但可以认为它们都具有所有治疗者相同的遥远目标，即自我实现，充满人性，更加充分地利用种属与个人的潜力等等。象任何一种心理疗法一样，到了称职者手里它们就会创造出奇迹来。然而我们也有足够的经验可以理解在糟糕的摆布下它们会无济于事或者带来危害。因此需要更多的研究。这一结论自然不是令人惊奇的，因为完全同样的结论对于外科医生以及其他所有的职业者说来同样真实。我们尚未解决这一问题：一个外行或非职业者**如何**能够选择颇具能力的治疗者（或内科医生、牙医、宗教师、启蒙者、教师）避免选择能力平庸的人。

第十六章　正常、健康与价值

“正常”和“反常”这两个词具有如此多不同的含义，以致已近于无用。对于心理学家和精神病学家，今天强烈的倾向是用更具体的、而又属于这些方面的概念来代替这些十分一般的词。这就是我在这一章将要探讨的问题。

一般说来，人们一直试图从统计、文化相对论、或生物一医学的角度来解释正常。然而，就象交际场合或礼拜日的用语一样，它们不过是一些正正经经的解释，而并非日常的解释。正常一词所具有的非正式意义就象专业含义一样确切。当大多数人问“什么是正常的?”时，他们是心中有数的。对于大多数人，甚至包括在非正式场合的专家，这是一个价值问题，它相当于问，“我们应当尊重什么?”;“什么是好，什么是坏?”;“我们应对什么产生忧虑?”;以及“我们应对什么感到内疚或者感到问心无愧?”我决定既在专业的意义上，也在非专业的意义上来解释这一章的标题。我的印象是：在这一领域有许多专家也做了这一工作，尽管他们在大多数时间不承认这一点。在正式会话中，关于正常应该意味着什么，有过大量的讨论，但是，关于它在具体情况下实际意味着什么，讨论却相当少。在我的治疗工作中，我一直是从患者的角度，而不是从专业的和技术的角度来解释正常和异常。曾有一位母亲问我，她的孩子是否正常。我理解她是想知道，她是否应为她的孩子担忧，她应该努力改进对孩子行为的控制，还是应该任其发展、不去打搅。人们曾在讲演后问到关于性行为的正常与反常，我以同样方式理解

他们的问题，我的回答往往给予这样的暗示："要注意，"或"别担忧。"

我以为，当前在心理分析学家、心理治疗学家、以及心理学家中对这一问题重感兴趣的真实原因，是觉得它是典型的重大价值问题。E·弗罗姆是从良好、适意，以及价值谈到正常问题的。在这一领域内，大多数其他作家也是这样。这种工作现在以及过去一些时候一直非常明确地是要努力构建一种价值心理学，这种价值心理学最终可能作为普通人的实践指导，也可以作为哲学教授和其他专家的理论参照系。

我甚至能够比这走得更远。对于这些心理学家中的许多人，所有这种努力越来越被认为是企图要做正规的宗教曾竭力要做而未能做到的事情，也就是给人们提供一种对于人性的理解，这种人性涉及他们本身、他人、社会、世界，即，为他们提供他们能够据以理解何时应感到有罪何时不应感到有罪的参照系。这就是说，我们相当于正在建立一门科学伦理学。我完全愿意我在这一章的议论被理解为向这个方向所作的努力。

对正常的解释

现在，在我们开始研究这一重要题目之前，让我们首先看一看描述和解释"正常"的各种技术上的尝试，尽管这些尝试并不成功。

1．人类行为的统计调查只告诉我们事实是什么，实际存在的是什么，这些调查被认为完全缺乏评价。很不幸，大多数人，甚至连科学家在内，都不够强健，以致顺从地赞同一般水平，赞同最普通最常见的事物，在我们的文化中尤其是如此，它对于普通人来说非常强大。例如，金西博士(kinsey)对性行为的杰出的调查因其提供的原始资料而于我们非常有益。但是他和其他人却不能避免随

糊地谈论什么叫正常(指适意)。病态的性生活(从精神病学角度看的病态)在我们的社会中是正常的。但这并不使病态变得合乎需要或健康。我们必须学会在我们意指正常时才使用正常一词。

另一个例子是格塞尔的婴儿发展标准表，它对于科学家和医生当然很有用。但是，假如婴儿在行走或从杯子里喝水的发展上低于平均水平，大多数母亲都很容易感到焦虑，好象那是坏事或者可怕的事。显而易见，在我们找出了平均标准后，我们还必须问，"这种标准是合乎需要的吗?"

2.正常这个词经常在无意中作为习俗、习惯、或惯例等同义词来使用，并且通常被用来指赞成习俗的借口。我记得我上大学时，一次由妇女吸烟引起的喧哗。我们的妇女主任说那是不正常的，并且加以禁止。那时，女大学生穿宽松裤子，在公共场合握手也是不正常的。当然，她所说的意思是"这不合乎传统"。这完全正确。这对于她来说，还暗含着"这是不正常的、不健康的、本质上病态的"，这就完全错了。几年后，习惯改变了，她也随之被解雇，因为，到了那时候，她的那套方式已成为不正常的了。

3.这一用法的另一个不同形式是用神学的准可来掩盖习俗。所谓圣书，经常被看成是行为制定的规范，但是科学家对于它也象对其他任何习俗一样，很少予以注意。

4.最后，作为正常、适意、良好、或健康的一种根源，文化相对(the culturally relative)也可以看成是一种过时的东西。当然，人类学家起初曾在使我们认清种族主义给我们以极大的帮助。作为一种文化，我们曾一直努力把各种地方文化习惯，象穿紧身短衬裤、或吃牛肉而不是狗肉等作为绝对的泛人类的标准来提出。更广泛的人种学知识已驱散了许多这类见解。并且，人们普遍认识到，种族主义是一种严重的危险。谁要想代表整个人类讲话，他必须了解一些人类学，以及具备至少十种左右的文化知识，这样他才

能够越出或者避开自己的文化的限制，从而更能够作为人类而不是人类的邻居来评价人类。

5.善适应人的概念，是这一错误的主要变体。看到心理学家们竟变得敌视这一看来合理、显而易见的概念，非专业的读者也许会感到迷惑。每个人毕竟都希望他的孩子善于适应，作为团体的一员，受到相同年纪朋友的欢迎、赞扬、和爱戴。我们的重要问题是："适应哪一个团体?"能够适应纳粹、犯罪、违法、吸毒等团体吗?受谁欢迎?受谁赞扬?在H·G威尔斯奇妙的短篇小说《盲人的峡谷》里，人们都是瞎子，而有视力的那个人却顺应不良。

适应意味着一个人对自己文化以及外部环境的被动的顺应。但是，如果它是一种病态的文化呢?或者再举一例，我们正缓慢地学会不再以精神病为理由武断地认为青少年罪犯必然很坏或者有害。从精神病学和生物学的角度来看犯罪以及青少年中的犯罪和恶劣行为也许代表着对于欺诈、利用、非正义和不公正的合理反抗。

适应是一个被动的而不是积极的过程。母牛、奴隶或者任何没有个性也能很快活的人就是它的理想典型。我们甚至有适应良好的疯子或者囚犯。

这种极端的环境论意含人类无限的可塑性和揉曲性以及现实的不可变性。因此它就是现状，体现了宿命论的观点。同时它也是不真实的。人类的可塑性并非无限，现状也是能够改变的。

6.把正常一词用于指没有损伤、疾病、或明显的机能失常的医学的临床的习惯，是使用正常一词的又一个完全不同的传统。如果一个内科医生在给病人进行彻底检查后没有发现任何身体上的毛病，他就会说这个病人"情况正常"，尽管病人仍然处于痛苦之中。这个内科医生的意思其实是："我用我的技术不能发现你有什么毛病。"

受过一些心理学训练的医生和所谓身心学家发现的东西会多一些，对于正常一词的使用也会少得多。的确，许多精神分析家甚至说没有正常的人，即，没有绝对没病的人。这就是说，没有是完美无瑕的。这种说法相当真实，但于我们的伦理学研究却无多大帮助。

正常的新概念

我们已经学会抵制这些形形色色的概念，那么什么将代替这些概念呢？这一章所涉及的新概念仍然处于建立和发展阶段。目前还不能说它已经很明确或者有无可争辩的证据的可靠支持。相反，应该说它是一种发展缓慢的概念或理论，似乎越来越有可能成为未来发展的真实倾向。

关于正常这个概念的发展前景，我个人的预见或者推测是，关于一般化的，泛人类的心理健康的某种形式的理论不久将迅速得到发展，它将适用于整个人类，而不管人们的文化和时代背景如何。无论从经验还是从理论方面来看，这种情况都正在发生。新的事实、新的资料促使了这种新的思想形式的发展。关于这些新的事实和资料，我在后面将要提到。

德鲁克(Drucker)(113)提出了这样的论点：自从基督教创史以来，有大约四种连续的观点或者概念一直统治着西欧。这些观点表达了寻求个人幸福与康乐所应采取的方法。其中每一个观点或者神话都竖立了一种理想的典型人物，并且设想，如果效仿这个理想人物，个人的幸福和康乐一定会实现。中世纪时，圣职人员被视为理想的典型，而文艺复兴时期则换成了有学识的人。随着资本主义和马克思主义的兴起，讲究实用的人往往左右了关于理想人物的看法。近来，特别是法西斯主义国家，在同样好听地谈论一个类似的神话，即关于英雄人物的神话（尼采哲学意义上的英雄人物）。

我的论点将是(这过去曾是托尔曼的论点)：所有这些神话都失去作用了，代之而起的是一个新的概念，这个新概念正缓慢地在最先进的思想家和本主题的研究者心里发展着。可以很有理由期待它在今后一、二十年内成熟起来。这个新概念就是心理健康的人，或者具有真正灵魂的人，实际上也可称为自然的人。德鲁克(Drucker)提及的那些概念曾对我们的时代产生过深远的影响，我期待，这个概念将对我们的时代产生同样深远的影响。

现在让我简要地阐述心理健康的人这个新近发展的概念的实质，开始时或许有些教条。首先，最重要的是这样一个强烈的信念：人类有自己的基本性质，即某种心理结构的框架，可以象对待人体结构那样来研究、讨论它；人类有由遗传决定的需要，能力和倾向，其中一些跨越了文化的界线，体现了全人类的特性，另一些为具体的个人所独有。一般看来，这些需要是好的或中性的，不是罪恶的。第二，我们的新概念涉及到这样一个概念：完美的健康状况以及正常的有益的发展在于实现人类的这种基本性质，在于充分发挥这些潜力，在于遵循这个暗藏的模糊不清的基本性质所控制的轨道，逐渐发展成熟，这是内在发展，而不是外界造型的过程。第三，可能越来越清楚地看到，一般的心理病理学现象是人类的这种基本性质遭到否定、挫折或者扭曲的结果。根据这个观点，无论什么事物，只要有助于向着人的内在本质的实现有益地发展，就是好的；只要阻挠、阻挡或者否定这种基本性质，就是坏的或变态的；只要干扰、阻挠或者改变自我实现进程，就是心理病态。那么，什么是心理治疗呢？或者干脆说，什么叫治疗？无论什么方法，只要能够帮助人回到自我实现的轨道上来，只要能够帮助人沿着他内在本质所指引的轨道发展，就是治疗。

乍一看，这一概念使我们大量地想到过去亚里士多德主义者和斯宾诺莎主义者的理想。的确，我们必须承认，这一新概念和过

去的哲学有很多相同之处。但是，我们也必须指出，对于真实的人性，我们远比亚里士多德和斯宾诺莎了解得多。总之，我们足以理解他们的错误和缺点是什么。

首先，这些古代哲学家们所缺少的知识，以及导致他们的理论具有致命弱点的知识，已经被心理分析的各种流派，特别是佛洛伊德所发现了。我们已经特别从动力心理学家，还有动物心理学家以及其他心理学家那里，获得了大大扩充了的关于人的动机，特别是无意识动机的知识。其次，我们现已有了大大丰富了的关于心理病理学及其起源的知识。最后，我们已经从心理治疗家，特别是从对心理治疗的目标和过程的讨论中学得了许多东西。

总之，当亚里士多德假定良好的生活在于按照真实的人性生活时，我们可以同意他，但是，我们必须补充，关于真正的人性，他却还了解得不够。在描绘人性的这种基本性质、或固有结构时，亚里士多德所全部能做的，就是观察自己周围的情况，研究人，观察人们的表现。但是，谁要是象亚里士多德那样只从表面来观察人，他最后就一定只会得到静态的人性的概念。亚里士多德所能做到的唯一事情，就是构成一幅属于他自己的文化和时代的良好人的图画。人们还记得，在亚里多德关于良好生活的概念中，他完全接受了奴隶制的事实，制造了致命的错误的假定，即，仅仅因为一个人是奴隶。这就成了他的基本性质。从而，当奴隶对他就是良好的生活。这完全暴露了在建立什么是良好人、正常人或健康人的观念时，依据纯粹表面观察所具有的弱点。

新旧概念的区别

我猜想，如果我必须用一句话来比较亚里士多德的理论和K·戈尔德斯坦，E·弗罗姆，K·霍尼，K·罗杰斯，以及其他人的现

代概念，我所要坚持的基本区别是：我们现在不仅能够看到人是什么，而且知道他可以成为什么。也就是说，我们不仅能看到表面，看到现状，而且也看到潜力。我们现在更加了解人们隐藏的情况，以及被压抑、忽略、忽视的状况。我们现在能够依据一个人的可能性、潜力、以及可能达到的最高发展，而不是仅仅依靠外在的观察，来判断他的基本性质。

我们优于亚里士多德的另一点是，我们已经从这些动力心理学家学得，单凭才智或者理性是不能达到自我实现的。大家都说，亚里士多德为人的能力排列了等级，理性在其中占据首位，并且不可避免地随之提出一个概念：理性与人的情感的和类本能的性质相对立，它们相互冲突、斗争。但是，通过对于心理病理学和心理治疗的研究，我们懂得，必须大大改变我们对心理学意义上的有机体的看法，平等地尊重理性、感情以及我们本性中意动或者愿望和驱动的一面。而且，对健康人的经验研究向我们证明，这些方面之间根本没有冲突，不是对抗的而是协作的。健康人完全是一个整体，或者说是一体化的。只有神经病人才与自己不一致，理性与感情才发生冲突。这种发裂的后果是，不但感性生活和意动生活一直遭到误解和曲解，而且我们现在认识到，我们承袭的关于理性的概念也误解和曲解了理性。正如E·弗罗姆所说："理性由于成了看守自己的囚犯——人性——的卫兵，它本身也变成了囚犯，因此人性的两个方面——理性和感情——都是残缺不全的(82)。我们必须一致赞成弗罗姆的观点，他认为，自我实现的发生不仅依靠思想活动，而且取决于人的整个人格的实现，这个完整的人格不仅包括该人的智慧能力的积极表现，而且包括他的情感和类本能的能力的积极表现。

一旦我们对于人在我们现在称为好的某些条件下可能成为什么状态获很可靠的知识，并且假定，只有当一个人实现了自我，成

为他自己时，他才是快乐、宁静、自我认可、坦荡、身心一致的，那么就有可能也有理由谈论好与坏，对与错，有益或有弊。

如果技术哲学家表示反对说："你怎能证明幸福比不幸要更好呢？"这个问题甚至凭经验就可以回答。因为，如果我们在相当多样的条件下观察人，就会发现，他们自己，而不是观察者，自然地选择幸福而非不幸，选择舒适而非痛苦，选择宁静而非担忧。一句话，在其他条件相同的情况下，人们选择健康而非疾病（然而条件是，他们自己进行选择，而且当时条件属于后面要讨论的一种）。

这也回答了大家都熟悉的手段—目的价值命题的哲学上的通常的缺陷。（如果你要达到目的X，你就应该采取手段Y。"如果想长寿，你就应该吃维生素"。）我们现在对这个命题有一个不同的解释。我们在经验上知道人需要什么，比如，需要爱、安全、幸福、知识、长寿、没有痛苦等等。那么，我们可以不说："假如你希望幸福，那么……"，而说："假如你是人类的一个健康成员，那么……"

在下面的经验之谈中，这也完全符合事实：我们随便地说狗喜欢肉，不喜欢色拉；金鱼需要清洁的水；花在阳光下开得最盛。由此我坚决认为，我们说的是描述性、科学性的话，而不是规范标准的话。

向我的那些将我们现在的状况与我们应该达到的状况加以严格区分的，有哲学思想的同事们再进一言。我们能够成为什么＝我们应该成为什么，但能够这一用语比应该要好得多。请注意，假如我们采取经验和描述的态度，那么应该就是完全不合适的词。例如，如果我们问花或者动物应该成为什么，显然很不合适。应该一词在这里是什么意思？一只小猫应该成为什么？对于这个问题的答案以及答案中所包含的精神也同样适用于人类儿童。

让我用一种更有力的方式来表达同一个意思：今天，我们有可能在某一时刻区分一个人目前是什么和他有可能是什么。我们都

知道，人的性格分为不同的层次或者不同的深度。无意识与有意识的东西共同存在，尽管它们可能会发生矛盾。一个目前存在（在某一意义上），另一个目前也存在（在另一较深层的意义上）并且有一天将有可能上升到表面，成为有意识的东西，于是便在那个意义上存在。

按照这个观点，人们可以懂得，行为恶劣的人可能于性格深处保藏着爱。假如他们努力实现了这种泛人类的潜能，就变成比过去健康的人，并且在这个特殊意义上，变得更正常了。

人与其他所有生物的重要区别在于：人的需要、偏好、和本能的残余弱而不强，含糊而不明确，有怀疑、犹豫、冲突的余地；它们极容易被文化、学习以及他人的爱好所窒息，进而消失得无影无踪①。许多世纪以来我们一直惯于将本能看成单义的，明确的，牢固的和强大的（就象动物的本能一样），以至我们从未看到弱本能的可能性。

我们的确有一种性质，一种结构，一种类本能的倾向和能力的朦胧的骨架结构，然而，从我们身上认清它，却是伟大的、难以获得的成就。做到自然、自发、了解自己的本质、了解自己真正的需要，这是一个罕有的高境界，它虽然极少出现，但却伴随着巨大的财富，并且需要巨大的勇气和长期的艰苦奋斗。

人的内在本质

让我们作个总结。我们已经肯定，人的固有趋势（design），或者说内在本质，似乎并不只是他的解剖构造，还要包括他最基本的

---

① 露西·杰斯娜博士也提出一种可能：这些需要可以通过一种独为人类所有的习性而得到减弱，即人总爱在前一次满足之后过于迅速或过分地再一次满足自己。

需要、欲望以及心理能力。其次、这种内在本质通常并不是显而易见的，它被掩盖起来，尚未实现、脆弱而不强大。

有什么理由说这些需要和素质上的潜力(constitutionalpotentialifies)就是固有趋势?我在第六章中列举了十二个独立的证据和发现方法，这里，我将只举其中四个最重要的为例。第一，这些需要若遭受挫折，就会导致心理疾病。第二，这些需要若得到满足则能培养健康性格(导致良好的心理状态)，而神经病需要的满足就不会产生这种结果。这就是说，它能使人变得更好更健康。第三，在自由的状况下，它们自然地作为人的偏好而表现出来。第四，在相对健康的人那里可以直接细察到它们。

如果我们想要区分基本与非基本，就不能光靠对有意识需要的内省，甚至不能光靠对无意识需要的描述。因为，从现象学上看，人对神经病的需要与内在固有的需要的感觉全都一样。它们同样地要求满足，要求垄断意识。它们的内省特性之间的差异并不明显得足以使反省者能够区分它们，除非人在弥留之际追溯往事(就象托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇)，或在某些特殊的顿悟时刻也许有这种可能。

然而，我们必须有某种不同的能够与之联系、与之协变(co-vary)的客观变量。实际上，这种不同的变量一直就是神经病、健康连续统一体。我们现在比较确切地相信，恶劣的进攻性行为其实不是基本的，而是反应性的。是结果，不是起因；因为，当一个品行恶劣的人在心理治疗中逐渐变得健康时，他的恶意也逐渐减少。而当一个较健康的人逐渐变得病态时，他的敌意、恶毒、卑劣就增加了。

另外，我们知道，给予神经病需要以满足，不会象给予基本的内在需要以满足那样滋生健康。给予一个能力的神经病追求者以所有他想要的能力的满足并不能减少他的神经病。而且要充分满

足他对能力的需要也是不可能的。不管供给他多少，他仍然会感到饥饿。神经病需要是得到满足还是受到阻挠，对于基本健康，几乎没什么区别。

对于象安全、爱这样的需要来说，就大不相同了。它们是可以满足的，它们的满足的确会滋生健康，它们的挫折的确会导致疾病。

同样，对于象智力或者活动的强烈倾向这类个人的潜力也是如此。（我们这里仅有的资料是临床的资料。）这种倾向的作用如同一种内驱力，它要求得到实现。一旦满足它，人就会发展良好；如果使它受到阻碍和挫折，目前尚不被我们十分了解的各种微妙的麻烦立即就会发展起来。

然而，成就最为显著的方法还是直接研究真正健康的人。我们的确已经掌握足够的知识，能够选择相对健康的人，特别是我们拥有象罗夏测验和主题理解测验这样的投射测验法。就算我们不能找到完美的研究对象，我们仍然可以抱这样的期望：当铺由比较稀薄变得相对浓缩时，我们能够更多地了解它的性质。

在第十一章中阐述的研究已经证明，科学家有可能在优秀、完美、理想的健康和人类潜能的实现的意义上研究和描绘正常状态。假如我们知道优秀人物是怎样的或能够成为怎样的人，那么人们（那些最想变得优秀的人）就可以效仿尽善尽美的典型从而改进自己。

爱的需要是研究最充分的固有趋势的实例。我们可以利用这个研究来说明已经提及的全部四个用于区分人性中固有和普遍的东西与非本质和局部的东西的方法。

1．几乎所有治疗家都承认，当我们对一种神经病追根寻源时，我们会非常频繁地发现生命早期爱的匮乏现象。一些试验不完全的研究已经在婴儿和幼儿身上证实了这一点，甚至认为彻底地

剥夺爱会危及婴儿的生命。也就是说，爱的匮乏会导致疾病。

2.这些疾病，如果尚未达到不可救药的地步，借助给患者以感情和慈爱是可以治愈的，对于儿童尤其如此。甚至在成人心理治疗中以及对于更严重的病例的分析中，现在也有充分的理由相信，治疗的一个任务是使患者得到能使他痊愈的爱。并且，越来越多的证据证实了充满感情的童年与健康的成年之间的联系。总而言之，可以作这样的概括：爱对于人类的健康发展是一种基本需要。

3.如果一个儿童处于自由选择的情况下，并且假设他的心灵尚未扭曲和受到世事的熏染，他将选择感情而不是非感情，虽然我们目前还没有严格的实验来证明这一点，但是我们掌握的大量的临床资料和一些人类文化学的资料可以支持这个结论。儿童喜欢感情深厚的而不喜欢怀有敌意、冷酷的教师、家长或朋友。这个很普通的现象证实了我的观点。婴儿的啼哭告诉我们，他们要感情，不要冷漠。巴厘人的情况就是一例。巴厘成人不象美国成人那样需要爱。痛苦的经历迫使巴厘儿童不去寻求和期望爱。但是他们并不喜欢这样的训练。在被强迫不要要求爱时他们痛哭不止。

4.最后，我们在健康成年人身上发现了什么说明问题的情况？我们发现，几乎所有健康成年人（虽然不是全部）都享受过充满爱的生活，给予过也承受过爱。并且，他们现在爱他人。最后一个似乎违反逻辑的现象是，他们不象普通人那样需要爱。显然，这是因为他们已经有足够的爱。

任何其它营养缺乏症都可以为我们提供完美的佐证，使我们的论点更有道理，更加一目了然。假设一个动物缺盐。首先，这会引起病状。第二，额外食入的盐会治愈或有助于治愈这种病状。第三，缺盐的白鼠或人在允许的情况下会选择盐多的食物，即，非同

寻常地大量食盐；而且人会表达主观上对盐的渴望，并会说盐尤其好吃。第四，我们发现，健康的机体若已经食入足够的盐，就不会特别渴望或需要它了。

因此我们可以说，正如机体为了维持健康，防止疾病而需要盐一样，它为了同样目的也需要爱。换言之，我们可以说，就象汽车由于构造如此而需要汽油一样，人体也需要盐和爱。

我们对于良好条件、许可范围等等已经谈了很多。这些都涉及到在科学工作中进行观察时往往必不可少的特殊条件，这等于在说："在某些情况下这才是事实"。

良好条件的定义

什么构成了使本性得以显露的良好条件呢？现在让我们转向这个问题，看看现代动力心理学的观点。

如果我们迄今讨论的要点是机体具有自己固有的、轮廓模糊的本性，那么，显然这种内在本性非常脆弱、微小，不象在低等动物身上那样强大，不可抗拒。低等动物对于自己是什么，要什么和不要什么。绝不会产生任何怀疑。然而，人类对爱、知识或者某种人生观的需要却并不是明白无误的，相反，是很微弱的，它们用低语而不是喊叫来表达自己。

为了发现一个人需要什么以及他到底是什么，必须创造特殊的条件以促使这些需要和能力表现出来，并具有满足的可能。

大体上，这些条件可以总的概括为允许满足和表现。如何知道怀孕的白鼠吃什么最好呢？我们让它们在广泛的可能性中自由选择，对它们吃什么，何时吃，吃多少，怎样吃不加任何限制。我们知道，按个别的方式给婴儿断奶于婴儿最为有利，即，在于他最为合适时给他断奶。怎样确定这个时间呢？我们当然不能去问婴儿，

我们也学会不再去请教保守的儿科专家。我们给婴儿一个选择的机会，让他自己决定。先给他流质和固体两种食物，假如固体食物吸引了他，他自己会自然地断奶。同样，我们也已经学会通过创造一种允许、接受和满足性的气氛来让儿童告诉我们他们什么时候需要爱、保护、尊重或者控制。我们已经知道，这种气氛对于心理治疗最为有利，其实，归根结底，只有在这种气氛中，心理治疗才成为可能。我们发现，在广泛的可能中自由选择的方法，在许多不同的社会情况中都是有用的，例如，犯罪女孩在教养院选择同寝室的伙伴；大学生选择教师和课程；等等。这里我回避了有益的挫折，纪律，以及对满足加以限制这些棘手但却重要的问题。我只想指出，虽然允许可能对于我们的实验目的最为有利，但为了教育考虑他人和意识到他人的需要的品德，允许本身也不必充足。

那么，从促进自我实现或者促进健康的角度来看，(理论上的)良好环境应该是这样的：提供所有必需的原料，然后退至一边，让机体自己表达自己的愿望、要求，自己进行选择(切莫忘记，有机体经常选择自我克制和延误，以有利于他人，等等；而他人也有要求和愿望)。

一个心理学上的乌托邦

最近，在理论上建立一个心理学乌托邦一直是我的乐趣。在这个乌托邦中，人人都是心理健康的，我称之为精神优美。根据我们关于健康人的知识，我们是否能预见到，假如一千户健康人家移居一处荒原，在那里他们可以随意设计自己的命运。他们会发展怎样一种文化呢？他们将选择什么样的教育、经济体制、性关系、宗教呢？

我对某些事情很没把握，尤其是经济情况。但对另外一些事

情我可以非常肯定。其中之一是，几乎可以肯定，这样是一个高度无政府主义的群体，一种自由放任但是充满爱的感情的文化。在这个文化中，人们（包括青年人）的自由选择的机会将大大超出我们现已习惯的范围，人们的愿望将受到比在我们社会中更大的尊重。人们将不象我们现在这样过多地互相干扰，这样易于将观点、宗教信仰、人生观、或者在衣、食、艺术或者异性方面的趣味强加给自己的邻人。总之，这些精神优美的居民将会在任何可能的时候表现出宽容，尊重和满足他人的愿望，只是在某些情况下会阻碍别人（对此我暂不阐述），他们允许人们在任何可能的时候进行自由选择。在这样的条件下，人性的最深层能够自己毫不费力地显露出来。

必须指出，成年人构成了一种特殊的情况。自由选择的局面并不一定适合于普通成年人，它只适合于未遭损害的人。病人，神经病患者会进行错误的选择，他们不知道自己想要什么，即使知道，也没有足够的胆略进行正确的选择。当我们谈论人类进行自由选择时，我们指的是健康的成人或者人格尚未扭曲变形的儿童。关于自由选择的大部分有效的试验是在动物身上进行的。我们通过分析心理治疗过程，在临床水平上对此同样有很大收获。

环境与人格

当我们奋力去理解正常这个新概念以及它与环境的关系时，我们遇到另一个重要问题。这个概念似乎引出这样一个理论上的结果：完美的健康需要一个完美的世界后者使前者成为可能。然而在实际的研究中，事情似乎并不是绝对按照这个公式发展的。

在我们的社会中的确有可能找到极为健康的个人，而我们的社会远非完美。当然，这些人并不是完人，但是他们的确已经达到

我们现在所能设想的优秀程度。或许在这个时代这个文化中，我们刚好对人能够达到怎样的完美程度认识不足。

无论如何，研究工作已经建立了一个重要的论点，它发现个人能够比他所生长和生活其中的文化更健康，甚至健康得多。之所以有这种可能，主要是因为这个健康的人有超脱周围环境的能力。这就是说，他靠内在的法则而不是外界的压力生活。

我们文化的民主性给个人以非常广泛的自由来按照自己的意愿保持个性，只要他的行为不过分与众不同即可。健康人并不在表面上引人注目，他们不着奇装异服，风度和行为也不异常，他们有的是内在的自由。由于他们不为他人的赞扬和批评所左右，而是寻求自我肯定，可以认为他们在心理上是自主的，即，相对独立于文化。内在自由似乎比外部自由更重要。

总之，我们的研究已得出这样一个结论：虽然良好的环境可以培育良好的人格，但是这种关系远非完备，此外，为了强调精神和心理的力量而不是物质和经济的力量，必须显著地改变对良好环境的解释。

正常的本质

现在回到我们开始的问题上——正常的本质。我们几乎将它等同于人类所能达到的最高完美境界。但是，这个理想并不是高不可及的目标，实际上它就存在于我们本身，但又被掩藏着。它是潜在的可能性，不是现实性。

并且，我宣称发现而不是发明了正常的概念，这个发现的根据是经验研究的结果而不是希望或者愿望。这个概念包含着一个全然自然主义的价值系统，对于人性的进一步的经验研究可以扩大这个价值系统。这样的研究应该能够回答这个古老的问题："我

怎样才能成为健全的人?怎样才能过健全的生活?怎样才能富有成效、幸福、内在安宁?”当机体因为某些价值被剥夺而患病、萎靡不振时，我们因此而得知它需要什么，即，它重视什么。这也等于告诉我们什么对它有利。

最后一点。较新的动力心理学中的关键概念是：自发、释放、自然、自我选择、自我认可、冲动意识、基本需要的满足。而过去的关键概念一直是控制、抑制、纪律、训练、塑造，其根据是，人类的深层本质是危险的、罪恶的、贪婪的、掠夺性的、教育、家庭训练、养育孩子、一般的文化适应，都被看作是控制我们内在的黑暗力量的方法。

关于人性的这两种不同概念产生出具有天壤之别的社会、法律、教育和家庭观念，在一种情况中，社会、法律、教育等是控制和约束力量，在另一种情况下，它们促使人性得到满足和实现①。当然，这是一种过于简单直截了当的对比。实际上一种概念不可能完全正确或完全不正确。但理想化的两种典型的对比有助于强化我们的理解。

如果这个将正常状态与完美的健康等同起来的观点成立，那么，我们不仅将必须改变我们关于个性心理学的概念，而且必需改变关于社会的理论。

① 我必须再次强调有两种形式的压抑和控制。一种是阻挠基本需要的实现，将基本需要压抑下去。另一种是阿波罗式的控制，例如，延缓性高潮的来临，优雅地进食，姿式优美地游泳等，这种控制旨在增强基本需要满足的吸引力。

附录甲　走向积极的心理学

陕隘的偏见

所有的人类关系，所有的人类制度，以及整个人类文化，都是以人性为依据的。由于我们对人性所知甚少，通常是一些不正确的人性理论就代替了有条理有根据的论据以及业已证实的规律在发生作用。这些关于人性的理论，不管正确与否，一直都是各种神学、政治和经济哲学，以及人类据以生存的社会信仰的根基。

我确信，过去曾尝试过的各种价值体系，包括极权政治、战争、宗教、民族主义、各种经济体系、某些理性主义和浪漫主义哲学、工艺学和工程学等，它们的失败，主要是由于它们是建立在错误的人性和社会的概念之上的。并且，无论听上去如何荒谬，我担心，有相当数量的心理学家恐怕也是使用这些关于人性以及社会的错误的偏见和无意的假定进行工作的。因为这些偏见和假定是暗含的和无意识的，它们也就可以在今后相当长的一个时期内不受实验的限制，维护和巩固自己。

在这一章，我希望讨论这些心理学家的这样一些主要的错误，即：他们对人类所能达到的高度持悲观、消极、狭隘的概念，对人类的生活的抱负估计不充分，将人类的心理境界定得太低。从目前心理学的现状来看，这门学科作为一个整体，在偏窄的概念和词汇的指引下，正以有限的手段过分地追求狭隘或琐碎的目标。

心理科学在表现人类消极方面获取的成功一直比它表现人类积极方面大得多。它向我们展示了人类大量的缺点、疾病、罪恶，但很少揭示人类的潜力、美德、可能的抱负、或者可能达到的心理高度。心理学似乎自愿放弃其合法管辖区域的一半，而仅局限于另一半，即黑暗、平庸的一半。这种态度绝不是主流的、表面的，相反，它深入了整个文化，是主流的、本质的。在心理学中坚持汉密尔顿主义（而不是杰弗逊主义），似乎同在经济学、政治学、以及教育中一样容易。

总之，我坚持认为，心理学尚未达到应有的高度，并且，我将探索这种悲观主义的错误是怎样产生的，如何至今尚未纠正，以及应怎样纠正。我们不仅必须了解心理学的现状，还必须了解它的天职和可能的发展趋势，但愿心理学能摆脱它对人性的可笑而悲观，狭隘而目光短浅的偏见。

心理学的消极方面

1. 心理学的这种压抑和闭锁是从何而来的呢？依我看，任何特定的、或原子论的解释都是行不通的。我们面对的不是健康人身上仅有的一个表面的瑕疵，而显然是全身的疾病。尽管还有一些次要的决定因素，但这种疾病从根本上体现了整个文化以及这个文化所特有的精神。

一般科学，尤其是心理学，表达了与正统宗教、经济学、或社会结构同样的观念或世界观。例如，这种心理学太实用主义和机能主义，过于着重实利和成功的结果，以致很少对获取这些成果所使用的手段加以批评。它过分注重技术和技术的种种长处而忽视了基本的人道主义原则、目的、以及价值，结果整个说来陷入了非道德与混乱。它过于单方面强调行为，而忽视了内在的主观生活，它

是汉密尔顿主义的、而不是杰弗逊主义的和民主主义，它过于加尔文和清教徒化，过于焦虑、认真、冷酷；很少注意感官享受、肉欲、异教徒的快乐、嬉戏、悠闲，并远离鉴赏家的生活观。它很紧张而不松弛，无论从审美方面还是感情方面看都很贫乏。

2．过去、由于历史上的偶然，形成关心意动和情感的，是精神病学而不是实验心理学。这样，动力心理学就注定成了消极的派生物。我们关于人格和动机的绝大部分知识来自对神经病人，以及其他病人的研究。

3．人类的性格结构，尤其我们文化中具体的心理学家的性格结构也是造成心理学的这种人为片面的因素，因为，是心理学家最初造成了这种片面性，后来的心理学又一直维持了这种片面性。要充分理解这个历史的发展，我们就应仔细研究知识社会学和知识心理学，研究有创造性的发现者和他的模仿者之间本质上无法避免的对立，例如：弗洛依德与他的追随者。我们还要研究发现者与这个发现的组织者以及有关的行政官员之间，前方战士与后方把炮擦得琤亮、蹲在屋子里的炮兵部队之间同样无法避免的冲突。

我们必须透彻地研究科学的本质，研究它在人性和人的需要当中的起源，研究它的截然相反的作用：一方面产生安全和秩序，一方面破坏安全和秩序。

换言之，我认为造成心理学闭锁的根源与其说是在心理学中，不如说是在历史、文化、政治、经过、宗教的综合影响之中。

低上限心理学

有哪些因素维持、巩固了心理学的这种压抑并使其不能自我纠正呢？既然造成这种情况的大多数因素，如压抑、选择性知觉、各种防御途径、为增强安全和稳定而使任何变化趋向停滞等，已为人

所共知，在这里，我只想讨论以下几个因素。

1．使人故步自封的使用最广泛而且历史悠久的方法是语义性的方法。它很简单，只需严格地按照过去和已知的东西来限定科学。于是，每一个激进的新问题，每一个新方法都被攻击为不科学。新鞋子穿起来没有旧鞋子舒服；人们往往用增添设施、而不是用重新修建的手段改进自己的家，同样，大多数科学家也更喜欢舒适、喜欢舒适、安全以及熟悉的事物。他们的确也是人，觉得在一个具有熟悉的技术、概念以及问题的牢固的参照系中工作毕竟更容易些，令人震惊的谬论就是由此产生的。〔一〕

2．K·勒温在一篇文章中已经指出了造成这个错误的一个原因。该文指明，由于将现状与理想混为一谈这个古老的亚里士多德的错误，我们现在研究的是现状而非有在理想条件下应该是怎样或者可能是怎样，例如智商、体重、估计寿命、以及幼儿成熟的标准等。我们是否愿意了解我们的估计寿命到底应该是多长？如果愿意，我们就应按照人们的实际情况找出人们的估计寿命标准。的确，在事实上，我们从最初作为标准的小组中取得了理想表的平均值，而这个小组中的所有成员也许在某种非统计学的意义上说本身却是不正常的。百分之七十五的幼儿在五岁前就夭折，这在过去一直是正常的。在某些群体中，患梅毒病也是正常的。所谓人性，似乎通常就是现状的这种平均水平以及对于这种水平的承认。

3．默顿关于自我实现预言的概念可以帮助我们理解为什么坚信一个信念就会使这个信念更有可能实现。默顿指出，有时情况和现象显得过于杂乱无章，因而旁观者的观点就变成了一个极为重要的决定因素。例如，假如人们相当强烈地认为黑人根本就是游手好闲、漫不经心，懒惰成性，不可教育的等等，那么，这个强烈的观念本身就变成了一个决定因素，并且往往导致这个观点的

预言的实现。一旦人们认为黑人是不可教育的，并且顽固地坚持这个观点，那么，自然就无需为他们修建学校了；假如没有学校，黑人得不到教育，他们就会表现出由于缺乏教育，愚蠢和迷信等所产生的全部恶果。而迷信、愚蠢和平均智商水平低反过来又被当作黑人不可教育的证据。害怕战争的现象也是如此。对战争的恐惧本身往往导致战争的爆发，其途径我们现在都已经熟悉。我们所熟悉的另一个例子是贵族政治综合病症：认为一些人是羊群，另一些人则是牧羊人；认为人类中只有很少一部分人举止彬彬有礼，有自治和独立判断的能力，而大部分人都是愚蠢并且易受影响的，他们只配接受领导、接受照顾。然而，事实上，当人们受领导并且由别人为他们作决定时，他们就逐渐变得越来越缺乏自主性，越发不能领导自己、自作主张了。换句话说，这种信念是一种自我实现的预言。

4．几年前W·克勒对行为主义的实验方法提出了有力的批评。当时对于动物是永远靠试验和错误来学习还是有可能通过顿悟来学习这个问题展开了激烈的争论。克勒指责说永远不可能对这个问题进行考察，因为用来证明动物学习的主要工具——动物迷宫即使在最好的条件下也绝不可能证实顿悟。他指出，在那种情况下，甚至一个天才的人也只能用同白鼠一样的方法来学习，即通过试验和错误来学习。这就是说，克勒声称，这个迷宫为动物显示其智能的可能性设立了一个限度。假如一个人在一个低顶棚的房间里为人们测量身高而这个房间只有4英尺高，那么没有人身高会超过四英尺。我们当然明白，这一个条件在当时情境的作用。这是一种方法上的悲剧性错误，它测量的是顶棚的高度，不是人的高度。我认为，用于指导实验和临床心理学的许多领域中的方法、概念和预期结果，在这个意义上正是自我限制的方法。换言之，这些方法将情境安排得使人不可能在最充分的高度上或在最理想的境

界上表现自己。使用这些方法将只能证明，一个人象实验者们事先设想的那样是个跛足人。这样的自我限制的方式只衡量出他们自身的局限。

5.汉密尔顿、弗洛伊德、霍布斯和叔本华根据对人类最坏状况的研究创立了人性理论。这就好比我们研究被迫乘木阀在大洋上漂流，没有水和食物，时刻受到死亡威胁的人们，并以此作为研究人性的主要途径。以这种方法，当然我们所获得的更多的是关于绝望心理学的知识而不是普遍人性的知识，汉密尔顿是从贫穷，未受教育的人当中进行抽象、概括的，弗洛伊德则过多地从神经病患者中概括出一般。霍布斯和其他哲学家观察的对象是处于极为恶劣的社会、经济和教育状况下的民众，他们得出的结论不应该延伸到处于良好的经济、政治和教育状况中的人们。我们可以称此为低限度心理学或者残废心理学或者贫穷(Jungle)心理学，但绝不是普通心理学。

6.心理学的自我贬低也是一个重要因素。由于上文提到的普遍的文化倾向，心理学家们更钦慕的往往不是心理学，而是技术先进的科学：物理学、化学、生物学，尽管从人本主义的观点来看，心理学显然是新的尖端，是当今最为重要的科学。

这样，就出现了模仿其他科学的倾向。流行的作法是，首先将我们的研究对象——人——完全当作一个物体或者一架机器来处理，然后，假如第一步失败了，再把他完全归于低等动物之列；如果第二步再次失败，这才勉强地，很不舒服地将他看成是一个绝无仅有的、较其他任何生物种类都更为复杂的种类的一个成员。然而他很少被当作一个不同于任何人的个人来研究。我们尚没有奥尔波特提倡的那种表意符号心理学。

正是这些不可能在物体、机器、老鼠、狗或者猴子身上发现的复杂性和独有的特性，正是这个既不是物理学家也不是生物学

家，而只有心理学家才一有资格来处理的主题，竟一直被固执地忽略了。

7.严格地说，只能衡量现状，不可能衡量潜力、（除非重将解释它们，正如本书已作的那样）。并且有些现状是永远也不能象潜力所允许的那样充分发展的。测量法是太无能了。我们不能测量一个人将会有多高，只能测量他现在有多高，不能测量在最好的条件下他可能表现的智慧，而只能测量目前条件下他现有的智慧。因此，除非发明一种数学方法来测量现状所趋近的理想极限（微积分意义上的极限），否则，对于现状的测量就会过于悲观。

8.最后，我再提出一个较次的论点。也许它略带感情因素，但是我亲身体经到，它是悲观和泄气的根源。如果一个人专注于研究精神错乱者，神经病患者，精神变态者、罪犯、违法者、意志薄弱者，他对于人类的希望必然会越来越有限制，越来越现实，越来越退缩。他对人的期待会越来越少。

我们毕生的志向从梦想和平、慈爱兄弟情谊退到致力于使可怜的精神分裂症患者活得更舒适些，或者每年再多培养一百个心理学家，或者在联邦监狱中建立更好的职业指导系统。单纯研究我们的失败和毛病几乎不会使任何门外汉或者科学家感到鼓舞、振奋，产生希望和乐观的雄心。

提出改进措施

我至少可以提出一个能够被立即采用的措施，它能够防止、避免许多的局限性。这个很简单，就是淘汰精神病人、精神变态者、神经病人、充分适应病态文化的人、不适应健康文化的人、不善用自己普通的人的能力或者自己独特能力的人、基本需要由于某种原因而没有满足的人，而只选择相对完善的人类代表作为试验对

象。总之，如果我们对关于人类的心理学感兴趣，我们就应该限于使用自我实现的人，心理健康的人，成熟的人和基本需要已经满足的人作为研究对象，因为他们比通常符合一般标准或者正常的人更能够真实地代表人类。与目前的消极心理学，——由研究病人或者普通人而产生的心理学相比，通过研究健康人而产生的心理学完全可以被称为积极的心理学。

经过这样无情的淘汰，当然不会剩下很多可使用的研究对象。这样，我们就面临着目前的实际困难：怎样为每个小组搜集到足够的人选以便进行在统计学上合理的实验。我克服了这个困难，同时又基本上坚持了原则。我的方法是：在任意选择的一百个普通大学生中挑选最好的一个（精神最健康的百分之一）。其他的百分之九十九被当作不完美、不成熟或者有残缺的样品淘汰了。这种方法遵循了传统的林奈分类法的惯例：选择充分发展的，各方面完善的，人类的所有特点在其身上都得到充分发展的人作为人类的典型抽样。

这是研究处于自己完美高度的人的一种方法。它接近于使理想和现状同义，从而接近于解决它们之间以及潜能和已实现的能力之间的古老的分歧。

在前几章中我们看到，许多历史悠久的人性的"规律"也许实际上是温和的，普遍的心理病理学的现象。我确信，假如我们有系统地重复所有仅以健康人为对象而做的实验，就会发现遍及心理学的许多方面也存在这种问题。

我也对这种措施所产生的方法论上和概念上的副产品抱乐观态度。多少重要的新问题将因此向研究敞开大门，多少价值不大而又表面化的问题会被自然地放弃。心理学家们很有可能会自动发展更高水平的志向，并且更加无法容忍人为的方法上的局限性，低限度的技术以及作茧自傅的研究观念。

作为提高心理学研究境界的后果，至少可期有下列类型的改变：

1. 为我们的实验选择不同的内容和主题。

2. 使用有区别的词汇。例如、对自我实现的人的研究表明，许多主观者需要用起同类相别作用的下角标志加以限定，诸如S·A或Neurotic；心理学需要增加许多新的积极的词汇。

3. 心理学的新的中心概念，例如，增长，自发性，自我选择，认可，自主性，潜力的实现等等。

4. 心理学统计、理论研究，实验设计的不同方法。

5. 许多传统的对立和两极分化的消除。

6. 心理学在我们文化中的不同作用。这几乎可说是心理学对传统的宗教管辖范围的入侵。

7. 减少对技术的强调，增加对性格发展的强调。

8. 对于一般水平人的不满，对于调节、适应的概念的不满，对于是什么的不满。

9. 对心理学的任务和范围的重新解释，将体现在大多数心理学教科学目录的变化以及研究生训练的变化之上。

除了本书前几章中已讨论过的部分外，我在附录中将尽量指出一些具体的有关低限度、人为的局限性、低水平的志向，以及关于人性发展前景的悲观概念的实例。

注解〔一〕关于这种情况，可举以下实例：

1，一个心理学教授指示他指导下的研究生做他所谓的仪器试验。原来他将一般的试验分为使用仪器的试验和不使用仪器的试验。试验后他大谈仪器试验的优越性。我认为，尽管心理学家们不愿承认，但实际上他们常常持有这种观点。

2. 一个重点大学的学生被禁止在论文中解答她已列成纲要的问题。理由是，得出的结论可能是反面的，这样，论文就不能通

过。她宁愿冒险，但却遭到禁止。

3．一个研究生略带几分焦急地请我帮他为他的论文找一个文献目录，他觉得若找不到文献目录，他的论文就不能写那个主题。我向他建议说，假如关于一个问题有一个庞大的文献目录，那这个问题可能更不值得研究。但他并不懂得我的意思。

4．还有一个重点大学的学生被禁止用爱和友谊关系的研究作为他的博士论文的主题，理由是，“这不是一个科学的问题。”

5．大多数研究生没有时间进行研究、写作、甚至自选书籍阅读，因为研究生教育已经逐渐变成研究他人已经做了什么而不是研究本身。

6．我曾建议一个研究生某星期四下午到新学校参加一个韦特海默讨论会。她没有去，说是当时有节系统的历史心理学课要听。如果那天的课准讲到韦特海默未免太巧了，但也说不一定。这只能使我们想起关于某位瑞士先生的传说：如果让他在去天堂和听关于天堂的演说之间进行选择，他会选择后者。

附录乙　积极的心理学所要研究的问题

学　习

人怎样才能变得聪明、成熟、仁慈?怎样才能具有良好的趣味、性格、以及创造力?怎样学会使自己适应新情况?怎样学会发现善、识别美、寻求真?

怎样从独特的经历、从灾难、婚姻、生儿育女、成功、胜利、恋爱、患病、死亡等等中学习。

怎样从痛苦、疾病、抑郁、不幸、失败、衰老、毁灭中学习。

许多被当作联合学习的东西、实际上是沟通:它是固有的，为现实所需要，而不是相对的、偶然的，反复无常的。

自我实现的人越来越不重视重复，与人交往(contiguity)以及随意的奖励。通常形式的广告很可能对他们不起作用。面对广告的自吹自擂，它所宣传的商品的声誉和派头以及广告愚蠢、毫无意义的重复，他们很不易为之动心。甚至，这反而可能引起消极的后果——他们不是更可能而是更不可能买这商品了。

为什么教育心理学大部分关心手段，即：评分等级，学位，荣誉，奖状，而不是目的，即：知识，理解力，良好的判断力和审美力?

我们对于获得情感态度(emotional attitudes)，趣味和爱好了解不足。"心灵的心学"被忽视了。

实际中的教育往往使孩子少找麻烦，少调皮捣蛋来适应大人

方便的需要，而积极的教育则更多地关心孩子的成长和未来的自我实现。教育应该教给孩子坚强、自尊、有正义感、抵制控制和利用，抵制宣传和盲目地适应文化，抵制暗示和时髦。对此我们又知道什么呢？

我们对于那种无目的的和无动机的学习所知甚少，例如，那种完全从自身兴趣出发的学习。

知　觉

知觉过多地被强调为对于误误、曲解，错觉等等的有限的研究。韦特海默会把它叫做对于心理盲目性的研究。为什么不再加上对于直觉，阈下知觉和无意识知觉的研究？良好趣味的研究不算吗？真、诚、美的研究不算吗？那么审美知觉呢？为什么有些人发现了美而其他人没有？在知觉这个总概念下我们还可以包括用希望、梦想、幻想、创造性、组织和安排来建设性地控制现实。

无动机、无偏见、无私的知觉。鉴赏、敬畏、景仰。无选择的注意。

有大量对于陈规俗套的研究，却几乎没有对于新鲜的、具体的、柏格森主义的现实的研究。

研究弗洛伊德所谈的那种游离注意。

是什么因素使健康者能够更有效地解决现实问题，更精确地预见未来，更容易发觉人们的本来面目？是什么因素使他们能够容忍或者享受未知的，无结构且意义不明的，神秘的事物？

为什么健康人的希望和愿望对他们知觉的歪曲程度这样小？

人越健康，他们各种能力之间的联系就越多。这一点也适用于各种感觉道，这些感觉使联觉在原则上成为此对于独立的感觉的孤立研究更为根本的研究。不仅如此，作为一个整体的感觉系统与机体的运动方面是联系在一起的。对于这些相互间的联系需

要更多的研究。

对于内在意识，存在认知、启发、超越各人的和超越人的知觉，神秘体验和高峰体验的认知方面等等，都需要进一步研究。

情　绪

积极的情绪、即愉快、沉着、宁静、坦然、满足、接受，尚未被研究。怜悯、同情、博爱也是如此。

对于嬉戏、高兴、玩耍、游戏、消遣没有充分的理解。

狂喜、鼓舞、热情、振奋、快乐、异常欣快、幸福、神秘体验、政治和宗教上的皈依体验，情欲高潮所产生的情绪。

心理病态者和健康者在斗争、冲突、挫折、悲哀、焦虑、紧张、内疚、羞耻感等方面的区别。在健康者身上，这些情绪是或者能够是好的影响。

对于情绪的组织性的和其他好的，适意的作用的研究比对其瓦解性作用的研究少。在什么情况下，情绪与知觉、学习、思想等的功效的增加有关系？

认识的情绪方面，比如，顿悟使人情绪激昂，了解使人沉着，对于恶劣行为的深刻理解产生接受和宽恕。

爱情和友谊的感情方面，它们带来的满足和快乐。

健康者的认识、意动、和情感主要是相互合作的，而不是对抗或相互排斥的。对此我们必须找出原因，找出基本的机制排列，比如，健康人的下丘脑和大脑之间的联系与众不同吗？我们必须了解，如：意动和情感的动员怎样帮助认识，认识与意动的合作支持怎样影响情感，等等。应该把心理生活的这三方面放在它们的相互联系中来研究，而不是孤立地研究它们。

心理学家毫无道理地忽视了鉴赏力。而吃、喝、抽烟或者其他

感官满足方面的单纯的享乐却在心理心中占有明确的位置。

建设乌托帮的背后是什么冲动？什么是希望？人们为什么编造、设计、创造关于天堂、健康生活和更好的社会的想象？

景仰意味着什么？敬畏和惊异呢？

怎样研究灵感？我们怎样才能激励人们作出更大的努力，为着更好的目标奋斗？等等。

为什么欢乐比痛苦消逝得更快？如何使欢乐、满足、幸福感常新？我们能否珍惜自己所拥有的一切，而不会对它们熟视无睹？

动　机

关于父母的冲动：父母为什么爱自己的孩子，人们为什么想要孩子，他们为什么为孩子作出这么多的牺牲？或者说，为什么有些行为在他人看来是牺牲，而父母却不感觉如此？

研究正义、平等、自由、研究对于自由和正义的渴望。人们为什么会不惜付出巨大代价甚至不惜牺牲生命为正义而斗争呢？为什么有人会不计个人利益和帮助遭受蹂躏、遭受非正义的人以及不幸的人？

人类追求自己的目标、目的在某种程度不受盲目的冲动和内驱力的驱使。当然，盲目的冲动也会出现，但不是单独出现。两种情况加在一起，就完整了。

到目前为止我们只研究了挫折的致病作用，忽视了它的"导致健康"作用。

体内平衡，均衡，适应，自卫本能，防御，以及调节，这些仅仅是消极的概念，我们必须补充积极的概念。"一切似乎都是旨在保护生命，很少努力使生命有意义"(Weber)在这篇文章中还引用了H·波因卡尔(H·Poincare)的话，他的困难不是挣饭吃，而是在不

吃饭的时候保持不感厌烦。如果我们从自卫本能的角度将机能心理学解释为对于有用的研究，那么它的外延，超越性人机能心理学就是从自我完善的角度来研究有用。

忽视高级需要和高级需要与低级需要之间的区别注定使人们在一个需要满足后却仍旧需要时感到沮丧。满足导致的不是欲望的终止，而是在暂时的满足之后，高级欲望和高水平的挫折的出现，以及重新恢复不平静和不满足。

食欲，爱好和味道，以及野兽般的，生死攸关的饥饿和不顾一切的食欲。

对于尽善尽美、真理、正义的强烈渴望（相当于挂正一幅歪斜的画，完成一件未完成的工作或苦思一个未解决的问题的冲动?）。乌托邦冲动，改进客观世界，纠正错误的欲望。

弗洛伊德以及学院派心理学家对于认识需要的忽视。

美学的意动方面，审美需要。

我们并不充分了解殉道者、英雄、爱国者、无私的人的动机。单靠弗洛伊德主义的"不过是"和还原论的解释不能解释健康的人。

那么是非心理学和伦理、道理心理学呢?

科学心理学、科学家心理学，知识心理学，关于对知识的追求的心理学，关于追求知识的冲动，关于哲学冲动的心理学。

鉴赏、冥想、沉思。

通常似乎是把性交当作怎样避免瘟疫的问题来讨论。只注意性交的危险性掩盖了这样一个事实，性交是或者应该是一种非常快乐的消遣，而且它很可能成为一种有效的医疗和教育手段。

智　　力

我们必须满足于根据现在怎样而不是应该怎样来限定智力

吗？智商的整个概念与智慧完全是两回事，它是一个纯技术的概念。比如，戈林的智商很高但从非常真实的意义上说却是个蠢人。他无疑是个恶人。我不认为确立高智商这样一个具体的概念有什么大的害处。问题仅在于，在一个以此限制自己的心理学中，更重要的主题——智慧、知识、洞察力、理解力、常识、良好的判断力——被忽视了，以利于智商，因为它在技术上更令人满意。当然，对人本主义者来说这是个恼人的概念。

有哪些影响能提高智商有效智力，常识，良好的判断力？我们非常了解什么对它们有害，但几乎不了解什么对它们有利。是否可能出现智力心理疗法？

一个智力的机体概念？

这种智力测验在多大程度上与文化背景相关联？

认 识 和 思 维

见解的改变。皈依。精神分析的顿悟。突然理解。原则知觉。

智慧。与良好的趣味、道德，与仁慈等的关系是什么？

纯知识的性和生产性的研究在心理学中应该占有重要位置。关于思维，我们应该更多地注意研究新颖、独创性、产生新思维，而不是为迄今在思维研究中使用的先定智力测验寻找答案。既然最佳状态中的思维是创造，为什么不研究它的最佳状态？

柏格森主义的直觉。所谓直觉的人怎样如此迅速地得出正确结论？

科学和科学家的心理学。哲学和哲学家的心理学。

最健康的人的思维——假如他们同时也聪明——不仅仅是杜威型的，即，由某个打乱均衡的问题或者麻烦所刺激，问题解决后

即消失。思维同时也是自发的，娱乐性的，愉快的，并且常常自动地，毫不费力地产生出来，就象肝脏分泌胆汁一样。对这样的人来说，做思维动物是享受，他们用不着在受折磨或烦恼时才产生思维。

思维并不总是有方向，有组织，有动机，有目标的。幻想，梦想，象征主义，无意识思维，稚气的情感的思维，精神分析的自由联想，这些按照它们自己的方式都是生产性的。健康者的许多结论和决定都是借助于这些方法做出的，它们在传统上与理性对立，但实际上与理性是合作的。

客观的概念。无偏见。被动地对现实的本质做出反应，不掺杂任何个人或自我的成分。问题中心而不是自我中心的认识。

临床心理学

概括地说，我们应该学会将任何自我实现的失败看作心理病理学病例。无论对普通或正常人还是对精神病患者都一样，尽管前者的状况不象后者那样明显，紧急。

应该积极地理解心理治疗的目标和目的。（当然，对于教育、家庭、医疗、宗教以及哲学的目标也应这样看待。）应该强调好的和成功的生活经验的治疗价值，例如，婚姻、友谊、经济上的成功，等等。

临床心理学与病态心理学不同。临床心理学还可以研究成功，幸福，健康的人的个人实例。临床心理学即可以研究健康也可以研究疾病，研究强健、勇敢、仁慈的人也研究软弱、胆怯、残酷的人。

病态心理学不应该仅限于研究精神分裂症，还应该研究象玩世不恭，独裁主义，失乐症，丧失价值观念，偏见、仇恨、贪婪，自私

等等这样的问题。从价值观念的角度来看，这些是典型的严重疾病。从技术的角度来看，早发性痴呆、狂郁症、强迫性行为——强迫性冲动等等是人类典型的严重疾病，因为它们限制了效率。不过，如果希特勒或者墨索里尼当时因为严重的精神分裂症而倒台(breakdown)，那是上帝的赐福，可不是灾祸。按照积极的注重价值的心理学的观点来看，我们应该研究使人在价值意义上变坏或者有局限性的干扰和妨碍。因此，从社会角度看，玩世不恭当然比抑郁症更重要。

我们花大量时间来研究犯罪行为。为什么不同时研究遵守法律，参与社会，社会道德感，社会感情？

除了研究好的生活经验的心理治疗作用，如婚姻，成功，生儿育女、恋爱、教育等等，我们还应该研究坏体验的心理治疗作用，特别是不幸，也包括疾病、匮乏，挫折、冲突，等等。健康者甚至似乎能将这类体验化弊为利。

研究兴趣(与研究厌烦相对)富有生命力的人对于生活的希望，对于死亡的抵抗。他们的热情。

我们关于人格动力，健康以及调节的现有知识几乎全部来自对病人的研究。研究健康人不仅将订正这些知识，直接教给我们心里健康的知识，而且我肯定，还将教给我们远远多于我们现有水平的关于神经病，精神病，心里变态，和超越性的心理病理学的知识。

对能力、智能、技术、技艺的临床研究。

对天资、天赋的临床研究。我们研究低能者所花费的精力和物力比研究智者多得多。

如通常所说，挫折理论是残废(cripple)心理学的一个好例子。许多关于儿童养育的理论都以最初弗罗伊德的方法将儿童设想为一个纯粹保守的机体，紧抓住已经完成的顺应，没有继续新的

顺应，按自己的风格成长、发展的欲望。

迄今为止，心理诊断的技术被用来诊断病状，不是健康。对于创造力，自我力量，健康，自我实现，催眠，疾病抵抗力，我们没有罗夏测验，主题理解测验或者明尼苏达多相人格检查表的常模。大多数人格调查表仍旧遵从伍德沃斯(Woodworth)最初的模式。它们开列了许多病状，好的或者表示健康的测验评分就是对于这些病状缺乏反应。

由于心理治疗可以使人们改进(improve)，我们就因为不去研究治疗后的人格而失去一个了解人们最佳状态的机会。

对于"高峰者"和"非高峰者"的研究，即对有高峰体验和没有高峰体验的人的研究。

动物心理学

在动物心理学中，饥和渴一直是研究重点。为什么不研究高级一些的需要呢？我们实际上并不知道白鼠是否有任何可与我们对于爱、美、理解、地位等的高级需要相比的东西。用目前动物心理学家所掌握的方法我们怎么能够知道呢？我们必须超越那种关于绝望的老鼠的心理学，这些老鼠被迫处于死亡线上，或者被电击和疼痛驱入一种极端恶劣的处境。在这样一种处境里，人类是很难认识和发现他们自身。(类似一些研究也在猴子和猿身上作过。)

对于理解和洞察力的研究应比机械识记、盲目联系学习法、智力的高低水平、思维的简单而复杂程度等方面的研究得到更充分的重视。对于一般动物的研究常使人忽视动物智力的高级水准。

当哈日邦德(Husband)(204)指出一只老鼠能够同人一样绕出迷宫之后，迷宫就不应当再作为研究智力的工具。我们早已得知人类比动物具有更高的学习本领，任何不能显示这一区别的研究

方法就如同测量一个在低矮的屋顶下弯腰弓背的人的身高，在这种情况下，测量所得到的只是屋顶的高度。以迷宫为测量智力的尺度，不能测出学习和思维能力的高低，甚至不能测出老鼠在这方面的能力究竟有多大。

显然，以高级动物作为研究对象能够得到更多的有关人类心理的成果。

应该记住，以动物为对象的研究势必要漏掉人类独具的那些能力，例如殉难、自我牺牲精神、惭愧心理、运用符号和语言的能力、爱情、幽默感、艺术审美力、良知、内疚感、爱国主义、理想追求、诗歌与音乐创作，哲学与科学研究等。动物心理学对于研究那些人类与灵长类共有的特点是有帮助的，但对于研究那些人类独具的特点，或比动物更高一级的能力（如潜在的学习能力）是无济于事的。

社会心理学

社会心理学不应该仅仅研究模仿、暗示、成见、仇恨、敌意等。在健康人身上这些都是次要力量。

应当研究民主制的理论、无政府主义的理论。研究民主的人际关系，民主的领袖。研究民主政体的权力，民主制之中人民的权力，民主领袖的权力。研究无私的领袖的动机。健康的人厌恶对他人有控制权。低上限的（Low-ceiling）、低等动物的权力概念过多地控制了社会心理学。

已往的社会心理学对于竞争的研究多于对合作、利他主义、友好、以及无私的研究。

当今，对于自由和自由人的研究在社会心理学中几乎没有或根本没有位置。

文化是怎样改进的？异端(the deviant)的存在有哪些好作用？我们知道，没有异端，文化绝不能前进或改善。为什么异端一直没有得到更多的研究？为什么它们通常被看成是病态的东西？为什么不是健康的？

在社会领域内，对兄弟般的关系，平等主义的研究应受到对阶级、社会等级、以及统治的研究的同样的重视。

在研究文化与人格的关系时，通常成文化看作原动力，仿佛它的造型力量不可抗拒。但是，它能够并且的确受到更强健、更健康的人们的抵抗。文化适应只在某种程度上对一部分人起作用。对于独立于环境的情况，应进行研究。

民意测验的基础是不加判断地接受关于人的可能性的一个低限度的概念，即，假定人们的自私或纯粹的习惯决定着人们的表决结果。这是事实，但只是人口中百分之九十九的不健康者的事实。健康的人至少是部分地根据逻辑、常识、正义、公平、现实等等来投票、贩买或作出判断的，甚至当出于狭隘、自私的考虑，这样做有损于自己的利益时，也是如此。

在民主政体的国家中，寻求领导地位的人往往是为了有机会进行服务而不是控制别人。为什么这个事实遭到如此严重的忽视？尽管在美国历史和世界历史上它一直是一种意义深远的重要力量，但一直完全遭到忽视。很明显，杰佛逊(Jefferson)决不是因为权力能为自己带来私利才寻求领导地位的，而是他感到他应该奉献自己，因为他能够将需要做的事情做好。

应当研究责任感、忠诚感、社会义务感、社会道德心、责任心。研究好公民、诚实的人。我们花费大量时间研究犯罪、为什么不研究这些？

应当研究社会运动的参加者，为原则、正义、自由、平等而战的战士。研究理想主义者。

应当研究偏见、冷落、被剥夺、以及挫折的积极作用。心理学家很少研究病态心理（如偏见）的丰富的多面性。遭到排斥也有好的后果。当某种文化令人怀疑或当它不健康或腐朽时，情况尤其如此。受到这种文化的排斥，尽管可能感到痛苦，但对个人来说也是一桩好事。自我实现的人常常这样自我排斥，他们对于自己不赞同的亚文化群退避三舍。

相对来说，我们对于暴君、罪犯、心理变态者的了解远比对圣徒、骑士、行善者、英雄、无私的领袖的了解多得多。

习俗有好的一面，有积极的影响，好的习俗，健康与病态社会中互相对立的价值观。"中产阶级"的价值观念也是如此。

善良、慷慨、博爱、慈善。在社会心理学教科书中几乎没有被提及。

富有的自由主义者，如富兰克林·罗斯福，托马斯·杰弗逊、与他们不惜牺牲自身的经济利益，为正义和公理而斗争。

有关反对犹太人，排斥黑人，种族歧视的书籍如汗牛充栋，而承认事实的另一面，描写对犹太人和黑人的友爱，对失败者同情的作品寥寥无几，这反映出我们侧重于敌意，而忽视了对利他主义、对不幸者的同情和关心。

应该研究运动道德、公理、正义感以及对他人的关注。

在人际关系和社会心理学的教科书中，爱情、婚姻、友谊以及医生与病人之间的医疗关系应该作为例证在有关章节进行探讨。但目前，这些问题很少被教科书涉及。

心理健康者对于推销、广告、宣传、意见、建议、模仿和威望的抵制能力以及独立自主性要比一般人高，这些心理健康的标志应该由应用社会心理学家进行广泛研究。

文化相对论过分强调人的被动性、可变性、不可塑性、忽视了人的自主性。成长趋势和内在力量的成熟，社会心理学必须摆脱

这一桎梏，它应当研究具有活力的因素。

除去心理学家无人能够提供人类经验性的价值观念系统，这一任务本身引发了众多的问题。

以积极的承认人类潜在能力的发展观点看，第二次大战期间，心理学的研究是一个失败，它只被许多心理学家当作一门技术来应用，而且只应用于已知的领域。实际上，二次大战后心理学研究没有取得新的成果，尽管某些研究可能获得进一步发展。许多心理学家和其他一些科学家与那些只关心赢得战争，不关心赢得和平的目光短浅的人为伍。他们忽视了战争的实质所在，只把它看成技术角逐，而认识不到它实际上也是观念的斗争。心理学没有能澄清这些错误认识，没有任何原则把技术与科学加以区别，也没有任何价值理论使人们认清什么是民主的人民，认清为什么而战，认清战争的侧重点在哪里和应该在哪里。这些心理学家只研究涉及手段的问题，而不是研究有关目的的问题，他们既可以被民主的力量利用，也可以被纳粹主义利用，他们的努力甚至几乎无助于本国抵抗独裁的力量的增长。

社会制度、文化本身历来没有被看作是一种满足愿望，创造幸福，促成自我实现的力量，而被看作是一种塑造、强迫或阻碍个性的力量。“文化是一系列的问题，还是一系列的机会？”（A meiklejohn）文化塑造论很可能是长期同病态心理打交道的结果，以健康心理为对象的分析表明文化是提供各种愿望满足的水库，这一观念同样适合于经常被看作是起塑造、训练、影响个性作用的家庭。

人　格

所谓适应良好的人格的概念实际上是为成长和进步盖了一个低矮的屋顶。公牛、奴隶、甚至机器人都可以具备这种良好适应的

能力。

儿童的超我通常表现出担心产生恐惧、担心受惩罚、失去爱、遭遗弃，对于那些有安全感，得到了爱和尊重的成年人和儿童的研究表明，在爱的相同的基础上，在使他人欢乐幸福的愿望的基础上，以及在真理、逻辑、正义、一致性、是非感、责任感的基础上，可以建立起一种良知。

具有健康心理的人的行为更多地由真理、逻辑、正义、现实、公正、合理、美和是非感决定，而较少地由焦虑、恐惧、不安全感、内疚、惭愧等心理左右。

人怎样才能无私呢？如何摆脱嫉妒？如何获得坚强的意志和性格？如何获得乐观精神，友好态度，现实主义态度，如何实现自我超越？从哪里获取勇气、真诚、耐心、忠诚、信赖、责任感？

当然，对于积极心理学最明显，最适当的研究对象是心理健康（也包括审美健康、观念健康、身体健康等）但积极心理学更强调对于健全的人的研究，如那些有安全感、自信心的、富有民主思想的，精神愉悦的，内心平和的，富于激情的，慷慨善良的人，以及那些创造者、圣徒、英雄、强人、天才等。

什么力量能够产生社会所期待的优秀品格，如善良、良知、助人为乐、宽容、友好、鉴别力、正义感、好恶感等？

我们积累了许多病理学的词汇，但有关健康和超越方面的词汇却微乎其微。

被剥夺和焦虑感有一定的积极后果。对于正义和非正义原则的研究是必要的，同样对于自我约束原则的研究也是必要的。自我约束原则产生于同现实的接触，产生于不断总结经验、教训、挫折的过程。

对于个性和个体化的研究（不是古典意义上的个性差异），我们必须发展一门个性科学。

为什么人与人之间存在差异(文化移入、文化同化)?

什么行为是对事业的献身? 什么力量导致人们忠诚地将自身奉献于一项超越自我的事业或使命?

满足、快乐、平和、沉静的人格。

自我实现者的兴趣、价值观、态度和选择不是建立在相对的,外在的基础上,而在很大程度上是建立在内在的、现实的基础上。因此,他们追求的是真、善、美、而不是假、恶、丑。他们生活在稳定的价值观念体系中,而不是生活在毫无价值观念的机器人式的世界中。(在这个世界中只有时髦、一时的风尚、他人的意见、模仿、建议、威望。)

自我实现的人有较高的焦虑和忍受焦虑感的能力,也有较强烈的内疚、惭愧、矛盾的感受。

父母与儿女的关系一直被看作问题,看作常出错误的事件来研究,而实际上,这种关系是欢乐,兴奋的源泉,是享受的机会,常常被视为近似瘟疫的青年人的问题也是如此。

附录丙 整体动力学、有机结构理论、症候群动力学

心理学资料及方法的性质[1]

心理学的原始材料

要想准确地说出这种原始资料究竟是什么，并不容易；但要说出它不是什么，却也不困难。好些人试图说它“只不过”是某物，但这些简化的尝试却总是归于失败。我们知道，原始的心理学资料不是什么肌肉痉挛、反射作用、基本感觉、神经细胞之类，甚至也并不是能观察到的一点外部行为。它是一个大得多的单位，越来越多的心理学家都认为它至少同一个适应性或应对性行为一般大。它必定无疑地要涉及到一个有机体，一个情境，一个目标或目的。从前面有关非诱导性反应和纯粹表达的论述看来，即使这样，也仍然显得过小。

总之，我们最终得出了这样一个自相矛盾的结论：心理学的原始资料正是心理学家们极力要分解成各种成分或基本单位的那种原本所有的复合状态。如果我们非要原始资料这个概念的话，那么它无疑会是一个颇为独特的概念，因为它指的不是一种单纯形

---

① 这个附录提出了一整套理论性结论，这些结论直接来自于人格结构的研究资料，可以说是比资料只多走了一步并牢固地基于资料之上。

式，而是一种复合形式；不是一部分，而是一个整体。

如果对这一矛盾进行深思，我们很快就会明白，这种对原始资料的寻求本身反映的是一整套世界观，即一种将世界基于原子论假说之上的科学哲学——在这个世界里，复合物都是由单一元素所构成的。那么，这样一个科学家的首要任务就是将所谓的复合物简化为所谓的单一物。这得靠分析来完成，得进行越来越细微的分解，直至无以再分。这一任务在科学的其它领域完成得不错，至少在一般时期内是这样。但在心理学领域却并非如此。

这一结论揭示了整个分解努力在根本上所有的理论性质。但必须明白，这一努力与一般科学的根本性质无关。它只不过是一种原子论、机械论的世界观在科学上的反映或内涵，而这种世界观我们是很有理由加以怀疑的。那么，非难这种分解的努力并不是非难一般科学，只不过是非难一种对科学所可能采取的态度。然而，我们仍然面临着开始时提出的固有难题。现在，让我们来换一个说法，提出的问题便不是"什么是心理学的（不可再分的）原始资料？"而是"心理学研究的内容是什么？"和"心理学资料的性质是什么？应该如何研究这些资料？"

整体分析的方法论

不将个体分解为一个个"简单部分"，我们又何以对它进行研究呢？可以证明，这一问题比拒绝分解努力的一些人所认为的要简单得多。

首先必须明白，我们反对的并不是一般的分析，而只是我们称之为还原(reduction) 的那种特殊类型的分析。根本就没有必要否认分析、部分等概念的有效性。我们只是需要将这些概念重新界定一下，使它们能让我们更为行之有效、成效卓著地进行工作。

如果举一个例子，比如说脸红、颤抖、口吃等，我们就可以很容

易地看出能用两种不同的方式来研究这一行为。一方面，我们可以把它当作一个孤立的、分立的现象来研究，其本身独立自在并可被独自理解。另一方面，我们也可以将它作为整个有机体的一种表现形式来研究，试图从它同有机体以及有机体的其它表现形式之间丰富多彩的相互关系上来进行理解。我们可以用一个比喻来进一步说明这一区别，即可以用两种方式来研究象胃这样的一个器官：①它可以从人体内取出，被置于解剖台上；②也可以让它处于自然状态来进行研究，即在有生命、有功能的有机体内进行研究。这两种不同的方法所取得的结果在很多方面是截然不同的，这一点解剖学家已经认识到了。通过第二种途径所得到的认识比试管方法的等同物所获得的结果要有效和有用得多。当然，现代解剖学并没有把对胃的解剖和孤立研究贬得一无是处。这些技术手段仍在使用，但只能是相对于一个广阔的背景来使用，这一背景包括对人体自然状况的认识以及人体并不是单个器官的组合，可供解剖的尸体组织同活生生的人体组织也并不一样等等的认识。总之，解剖学家现在在做的事过去都已做过，但是①他们现在的态度不同；②他们现在做的事比过去要多——他们使用了以往所不曾用过的技术手段。

只有这样我们才能以两种不同的态度回到对人格的研究上来。我们既可以设想研究的是一个分立的实体，也可以设想研究的是某个整体的一部分。前一种方法可被称为还原—分析（reductive-analytic）法；后一种则被称为整体—分析(holistic-analytic)法。实际运用中的对人格的整体分析有一个基本特征：即必须对整个有机体进行初步研究或了解，然后才能进而研究那个整体的部分在整个有机体的组织和动力学中所起的作用。在作为本章基础的那两组研究中，（对自尊症候群和安全感症候群的研究）这种整体—分析法得到了运用。实际上，这些结果与其说是

对自尊心或安全感本身的研究，还不如说是对自尊心或安全感在整体人格中的作用的研究。用方法论的术语来说，这就意味着作者发现必须首先将每一个研究对象作为一整个行使着人体功能，进行着自身调节的个人来了解，然后才可以试图具体了解研究对象自尊心的情况。于是，在具体提到有关自尊心的问题之前，就已经对研究对象同他的家庭，他所生活在其中的亚文化群的关系，他应付主要生活难题的一般方式，他对于前途的希望，他的理想，他的挫折，他的矛盾冲突等进行了探索。这一过程就这样一直进行下去，直到作者觉得他在使用简单技术手段的情况下，最大限度地了解了研究对象。只是在那时，他才觉得自己可以理解自尊在各种具体行为片断中的实际心理含意。

我们可以用实例来证明，这种理解的背景对于正确解释某一具体行为是多么必要。一般说来，自尊心弱的人比自尊心强的人更易于有对宗教的虔诚，但显而易见，另外也有好多别的因素来决定宗教虔诚的程度。为了弄清在某一特定个体身上，宗教感情是否意味着需要依赖自身外的力量源泉，我们就必须了解对这一个体的宗教培养，在个体身上起作用的各种亲宗教和反宗教的外在强制性因素，他的宗教感情是肤浅还是深厚，是表面的还是真心的。总之，我们必须了解宗教对他作为一个个体来说意味着什么。因此，一个人定期去教堂，但对他的评价可能是他比一个根本不去教堂的人更少虔诚之心，这也许是因为（1）他去教堂是为了避免被社会所孤立，或（2）他去是为了讨母亲的欢心，或（3）宗教对他来说标志的不是谦恭而是对他人的支配，或（4）这表明他是上层集团的一员，或（5）如同克莱伦斯·德埃的父亲*所说“这有益于愚昧的芸芸众生，所以我只得凑凑热闹”，或……，诸如此类。他从动力学的意义上来说也许毫无虔敬之心，但却仍然表现得似乎是虔诚万分。很明显，我们必须首先了解宗教对他做为一个个体

来说意味着什么，然后才能验定它在人格中的作用。纯属行为性的做礼拜几乎可以有任何一种含意，因此对我们来说也就近乎于毫无意义。另外一个例子也许更为引人注目，因为这同一种行为在心理上可以有两种截然不同的含意，这就是政治、经济上的激进主义。如果只涉及它本身，也就是说只涉及行为，使它分立，和上下文脱离，那我们要想研究它和安全感的关系则只能得到最为混乱的结果。一些激进分子走在安全感的极端，另一些激进分子则走在缺乏安全感的极端。然而，如果我们分析了这种激进主义的整个来胧去脉，我们就不难发现一个人成为激进分子可能是因为他的生活不甚如意，他抱怨、失望、心灰意冷，他未曾得到他人所拥有的东西。对于这类人物的详细分析常常表明，他们对自己的一般同类怀有很深的敌意，有时是有意识的，有时是无意识的。这样形容这种人真是再贴切不过：他们往往将自己的困境领悟成一种世界性的危机。

然而还有另外一种激进分子，他们同我们刚刚描述过的那种一样投票，一样行动，一样讲话，但却是一个截然不同的个体类别。对他来说，激进主义可以有一个完全不同，甚至是截然相反的动机或含意。这些人无忧无虑，生活幸福，就其本身来说真是事事称心如意；但他们却出于一种对同类的深爱，觉得非要改善不幸之辈的命运不可，非要向不义宣战即使不义并未直接触及到自己。这类人可以在许多方法中选择任何一种来表达这种迫切的愿望，可以通过私人慈善事业，或宗教规劝，或耐心的教导，或激进的政治行动。他们的政治信仰通常不受收入波动、个人灾难之类因素的影响。

总之，激进主义这一表现形式可以来源于完全不同的潜在动机，可以来源于截然相反的性格结构类型。在一个人身上，它可以主要是来自对同类的恨，在另一个人身上，则可以是来自对同类的爱。如果反对激进主义本身进行研究，就不大可能得出这样一个

结论。①

有待于继续论述的整体分析方面的问题，在下面某些其它问题得到讨论之后，将会得到更好的论述。

整体动力学的观点

这里所要阐述的一般观点是整体论的而不是原子论的，是功能型的而不是分类型的，是能动的而不是静态的，是动力学的而不是因果式的，是目的论的而不是简单机械论的。尽管一般都认为这些对立的因素是一系列可分的两面，但作者却并不这么认为。在他看来，它们结成种既合为一体又恰成对照的世界观的趋势极强。似乎别的作者也持这种观点，因为以动力学的方式思维着的人们发觉，也来这样整体地而不是原子论地，有目的地而不是机械地思维要便利和自然得多。这种观点我们将称为整体动力学的观点。它也可以被称为戈尔德斯坦因意义上的有机论观点。

同这一种阐释相对立的是一种有机化的、一元论的观点，这种观点集原子论，分类说，静态论，因果论和简单机械论于一身。原子论思想家们发觉，也来静态地思维而不是动力地思维，机械地思维而不是有目的地思维要自然得多。这种一般观点我将称为武断的一般原子论观点。我毫不怀疑，不但可以证明这些片面的观点趋于一致，而且可以证明它们在逻辑上必然走向一致。

在这里，有必要特别谈一下因果概念的问题，因为一般原子论

---

① 一个颇为常用的整体方法（通常并未标明是这种方法）是用于组织人格实验的重复方法。我在对人格安全感的研究中也使用了这种方法。从一个把握到的含糊的整体出发，我们将它的结构分解为小类，部分等等。通过这种分析，我们发现先前对于这一整体的看法是难于成立的。于是，这一整体便被认为更为准确，更为有效地重新组织，再新界定，重新描述，并同从前一样经受分析。这一分析再使整体有可能更完善、更准确，就这样一直循环下去。

的这一观点在我看来具有举足轻重的重要性，但它却被心理学论者搞得含糊不清甚或完全忽略。这一概念在一般原子论观点中处于核心地位，是这一观点的自然，甚至是必然的结果。如果把世界看做是一些在本质上相互独立的实体的组合，那么便有一个非常明显的现象性事实有待解释，即这些实体之间无论如何也是有关系的。解决这一难题的最初尝试导致了简单的弹子球式的因果论看法；在这种因果关系中，一个单独物体对另一个单独物体产生了某种作用，但所有被牵涉到的实体却都继续保持着它们各自的基本特征。坚持这种观点并不困难，事实上，只要我们的世界观是基于旧物理学之上的，这种观点便会显得无可置疑。但物理学和化学的进展却使这种观点有必要得到修正。例如，今天那种通常更为复杂精密的描述用的都是复合因果律(multiple causation)的观点。大家普遍承认，世界内部固有的相互联系过于错综复杂，因而不能象描述弹子球在台子上的咔嗒一响那样来被描述。但最常见的解决办法只是对原先那种看法的复杂化，而并不是对它进行根本的调整。有很多，而不只是一个原因，但它们都被设想成是在同样的行动——自成一体，互不相关。弹子球现在不是被另外一只球击中，而是被另外十只球同时击中，我们则只不过需要用一种稍微复杂一点的算术来理解所发生的事情罢了。基本的过程仍然是将单独的实体相加成韦特海默所说的。“算术和”(and—sum)。并未感到有任何必要来改变对这种复杂事件的基本看法，不管现象多么复杂，也没有发生本质上的新事情。就这样，因果观念被不断地延伸以适应新的需要，以致于它有时似乎与那一旧有概念只有历史上的关联而并无其它关系。但在实际上，它们虽然貌似不同，本质上却仍然相同，因为它们照样是同一种世界观的反映。

特别是一涉及到人格资料，因果理论便会彻底破产。很容易证明，在任何一种人格症候群中，都有因果关系之外的关系。这就

是说，如果我们非得用因果律的词汇，我们就应该这样说：综合症的每一部分都是所有其它部分以及这些其它部分的所有组合体的因和果；此外，我们还得说，每一个部分都是这个部分所属的整体的因和果。如果我们只用因果律的概念，便只有可能得出这样一个荒谬的结论。即使我们试图采用循环因果和可逆因果这种比较新的概念来应付这种情况，我们仍然无法完整地描述症候群内部的各种关系以及部分同整体的种种关系。

这还不止是我们必须涉及到的因果论术语的唯一缺点。描述一个完整的症候群同所有从“外界”影响着它的力量之间的相互作用和相互联系，同样也是一个难题。例如，自尊症候群已被证明是作为一个整体发生变化的。如果我们想要纠正张三的口吃，并专门致力于仅此一件事，十有八九我们会发现，①我们或者什么都没有纠正得了，或者②不光改变了张三的口吃现象，还改变了他的整个自尊心，甚至他的全部个性。外部影响通常趋于改变整个人，而不只是他的一小块或一小部分。

在这种情况下，还有其它无法用普通因果论术语来描述的特征。特别是有一个现象十分难于描述。最接近于将它表达出来的说法是：就好象一个有机体（或任何其它症候群）“将原因吞下、消化，排出了后果。”当一个有效的刺激物，比如说一种遭到创伤的经历，作用于人格，这种经验便会产生某种后果。但这些后果几乎从来也不会同最初作为原因的那种经历构成一对一或直线的关系。所发生的事情是：那种经历一旦产生效果，便会改变整个人格。这一人格既然已同过去不同，便要用不同于以往的方式来行动和表现自己。我们暂且假设这一后果是他的面部痉挛有一点恶化。这种痉挛的百分之十的恶化是由受创伤的情况造成的吗？如果我们说确实如此，那很明显，我们要想自圆其说就得这样说：作用于有机体的每一个有效的独立刺激物同时导致这一面部痉挛恶化了百

分之十。因为每一个经历都被摄入了有机体，这同食物被消化并通过内滋过程变为有机体本身具有同样的意义。我一小时之前吃的那个三明治是我现在写下的字的原因呢，还是我喝下的咖啡，还是我昨天吃的东西，还是我多年前上的写作课，还是我一周前读的那本书？

自然，可以很明显地看出，任何一个重要的表现，如写作一篇自己感兴趣的论文，并不是由某一特别事物引起的，而是对整个人格的一种表现或创造；这人格反过来又是几乎所有它所经历过的事情的结果。心理学家设想刺激物或原因被人格通过再调整而摄入，同设想它撞击、推动有机体是同样自然的。这里的最后结果将是：不再是相互分离的因和果，而完全是一个新的人格（不管新的程度多么小）。还有另外一种可以证明传统的因果观点不能适应心理学的方法，那就是证明有机体并不是一个原因和刺激物对其产生某种作用的被动因素，而是能同原因建立起复杂的双边关系，并也可以对原因产生某种作用的主动因素。对读过精神分析学论著的人来说这只不过是老生常谈，所以只是有必要提醒一下读者：我们有可能对刺激物视而不见，我们可能曲解刺激物，而一旦曲解，又有可能将它们重新构造，重新定型。我们既可以找出它们，又可以避免它们。我们可以将它们筛选出，从它们中进行选择。最后，如果有必要的话，我们甚至还可以创造刺激物。

因果论概念是基于这样的假设之上的：即世界是原子论的，其中的各个实体即使相互作用也仍然彼此分立。但是人格却并不能同它的各种表现、效果或作用于它的各种刺激物（原因）分割开来，所以至少对心理学资料来说，它应该被另一概念取而代之①。这一

① 比较有头脑的科学家现在已经用一种按照"功能性"关系所做的解释代替了因果论概念。这就是说，甲是乙的一种功能，或者说，如果有甲，则须有乙。通过这种做法，我觉得他们已经放弃了因果概念的核心方面，也就是必然性、作用

概念——整体动力学——牵涉到对观点的根本性改组，所以不能简单地叙述，只能按部就班地进行阐释。

症候群概念的界定假设能有一种更为行之有效的分析方法，我们又怎样才能使这种对整个有机体的研究更进一步呢？很清楚，这一问题的解决必须取决于被分析资料的结构性质，而我们要问的是：人格是如何构成的？作为完整地回答这一问题的第一步，必须先分析一下症候群概念。

在试图描述自尊的各种相互关联的特征时，我借用了症候群这一医学术语。在本领域中，它被用来指一种多种症状的复合体，这些症状通常是同时发生，因此被予以统一的命名。用于这一意义、这一术语既有长处也有短处。首先，它通常带有疾病和反常，而不是健康与正常的含义。我们将不把它用在任何此类的特别意义上，相反，只把它当作一个一般的概念，这一概念仅仅与某种结构有关，而并不涉及这一结构的“价值内涵”。

其次，在医学上，它常被用在一种纯粹相加的意义上，作为一连串的症状而不是有机、有结构、相互依赖的一组症状。我们则当然要将它用在后一种意义上。最后，在医学上，它是被用在因果关系中的。任何一种多种症状的症候群都被设想为有一个假定的、单一的原因。一旦发现了肺结核中的微生物以及诸如此类的东西，研究者们便会感到满足，以为他们的工作已经大功告成。这样一来，他们忽略了许多我们认为是至关紧要的问题。可以举几例

力等。关联状况的简单线性系数是功能性陈述的例子，但它们却常常被用来同各种因果关系进行对照。将“因果”这个词保留下来也是无济于事的，如果它现在的意义同它过去一直有的意义恰恰相反。无论如何，我们那时就会面临着必然或内在关系，以及发生尖变化的方式等等难题。这些难题必须得到解决，而不是被放弃，被否认，被消除。

这类问题：①结核杆菌无所不在，但肺结核却并未因此而更为常见；②症候群中的许多症状常常并不出现；③这些症状的交替出现；④在个别人身上这种疾病无法解释，不可预测的轻微或严重，等等。总之，我们所应要求的是探讨生成肺结核的所有因素，而不仅仅是最富戏剧性、最为强大的某一个别因素。

我们对一种人格症候群的初步定义如下：它是明显不同的各种特征（行为、思想、行动的冲动、感觉等）的有结构、有组织的复合体；但一旦仔细、有效地研究这些特征便会发觉它们具有共同的一致性，这种一致可被分别称为相类似的动力意义，表现，“风味”，功能，或目的。

既然这些特征具有同样的根源或功能或目的，它们便可以互相替换，并且实际上可以被认为是彼此的心理学同义词（都“指的同一件事”）。例如：一个孩子的暴怒症和另一个孩子的遗尿症可以是发源于同一情况，如遗弃；可能是达到同一目的的尝试，如得到母亲的关注或爱。这样，尽管它们在行为上大不相同，在动力学意义上却是一致的。①

在一个症候群中，我们会遇到一组在行为上并不相同，或者至少具有不同名称的感情或行为，但这些感情或行为却互相交错、纠缠、依赖，可以被称为动力学意义上的同义词。这样，我们既可以把它们作为部分或特征来研究它们的多样化，也可以把它们作为整体或统一体来研究。在这里，语言是一个很棘手的难题。我们应该如何来称呼这一寓于多样性之中的统一体呢？有各种不同的可能性。

① 可以从目标的行为区别和动力性类似这些方面来界定互换性。也可以从或然性这一方面来对它进行界定。在一个个别例子中，如果症状甲和乙有在症候群x中被发现或不被发现的同样或然性，它们就可以被说成是有互换性的。

我们可以采用“心理风味”这一概念，用这样一个例子来说明问题：一份菜由各种不同的成份所构成，但却有它自己的特色，如一碗汤，一碟肉丁烤菜，一盘炖肉等。① 在一盘炖肉中，我们用了许许多多原料，却调制出了一种独一无二的风味。它的风味弥漫在炖肉的所有原料之中，可以说是同单独的原料无关。或者，如果我们举一个人的容貌为例，我们马上就会发觉，一个人可以有一个奇形怪状的鼻子，一双小眼，一对大耳，但却仍然十分英俊。（说一句时髦的俏皮话，就是“他生就一张丑脸，不过丑脸在他脖子上显俊。”）这里，我们同样既可以考虑逐个加起的独立部分，也可以考虑虽由部分构成，但却有一种“风味”的整体，这种风味不同于由单个部分所带给整体的任何东西。我们在这里可以得出的症候群定义是：它由具有一种共同的心理风味的多种多样的因素所构成。

解决定义问题的第二种方法是从心理意义着手，这是一个在目前的动力精神病理学中极受重视的概念。如果说疾病的不同症状具有同一意义（夜间出汗，体重减轻，呼吸带杂音等都意味着肺结核），那么其含义便是它们都是上述统一的假定原因的不同表现形式。或者，在心理学讨论中，孤立感或受厌恶感的各种症状都意味着不安全感，因为它们都被看作是包含在这一更大、范围更广的概念之内。这就是说，如果两个症状都是同一整体的部分，它们就意味着同一件事情。这样，一个症候群就会以一种有点循环的方式被界定为多种多样因素的有机组合体，其中的所有因素都有同样一种心理意义。互换，风味，意义这些概念尽管有用（例如用于描述一种文化模式），但却有某些理论上和实际上的具体困难，迫使

① “我讲的故事，不能象一个人从左到右画一条线，标明生在左，死在右；只能象一个人沉思着将一件古玩在手中不断地翻转”。（泰戈德《艾米·狄更生的生活和思想》（Knopf 版，1934 年，第 15 页））

我们继续探寻一个令人满意的术语。如果在我们的探讨中采用动机、目标、目的，或应对目标(coping aims)等功能性概念，其中的一些困难就可以得到解决。(但仍有一些难题需要用表现或无动机等概念来解决。)

从功能心理学的观点看来，统一的有机体总是面临着某种难题，总是试图以有机体的性质，文化和外界现实所允许的各种方式来解答这些难题。于是，功能心理学家们是从有机体在一个充满难题的世界中进行解答的角度来看待所有人格组织的主要原则和中心所在的。换一种说法就是：必须从它面临的难题以及它为解决这一难题正在做什么努力这一角度来理解人格组织。这样，大部分有机行为肯定是在就某些事情而做某些事情①。在讨论人格综合时，如果两个特殊的行为对某一个难题有着同样的应答宗旨，也就是说，他们正在就同一件事作同样的某些事，我们就应该将它们说成是同属于一个症候群。这样，我们就可以将自尊症候群说成是有机体对于获得、丧失、保持、捍卫自尊的问题所作的有机解答；同样，也可以将安全感症候群说成是有机体对争取、丧失、保持他人的爱的问题所作的解答。

我们在这里并没有简单的最终答案。这一点已被下述事实证明：如果用动力学的方法来分析一个单独行为，通常会发现它不只有一个，而是有几个应对目标。其次，有机体对一个重要的生活难题一般都有一个以上的解答。

我们可以再补充一点：同有关性格表现的事实毫无关系，目的在任何情况下都不能被当作**所有**症候群的主要特征。我们不可能讨论一个有机组织在有机体之外的世界中的目的。格式塔心理学家们已经充分证明，在观察到的，已知的，被考虑过的资料中，组织

---

① 对这一规律的例外，参见第十四章。

结构无所不在。当然，这些资料不可能被说成是都有我们所用过的那种意义上的应对目标。我们对症候群的定义和韦特海默、苛勒、考夫卡对格式塔所提供的定义有某些明显的相似之处。在我们的定义中，两个艾伦费尔斯(Ehrenfels)标准也是并行不悖的。

艾伦费尔斯给一个有机精神现象所下的第一个标准是：分别提供给一些人的单个刺激因素，如一支乐曲的单个音符，缺乏一个被赋予刺激因素的有机整体如整支乐曲的人所可以体验到的一些东西。换言之，整体不同于部分相加的和。同样，症候群也不同于其孤立的，被分解的部分相加之和。[1] 但还有一个重要的区别。在我们的症候群定义中，作为整体特征的主要品质(意义，风味，或宗旨)，如果它的部分不是被分解地，而是整体地理解，则可以通过它的任何一个部分来观察这一品质本身。当然，这是一个理论性的陈述，可以预料它会遇到实验上的困难。在大部分时间里，我们只有通过理解一个特殊行为在其中只是一个部分的整体，才能发现这一特殊行为的风味或宗旨。然而，这一规律有足够的例外能使我们相信，宗旨或风味不光是整体所固有的，也是部分所固有的。例如，我们常常可以从一个特定的单个部分来推断、演绎某个整体，比如，我们只需要听一个人笑一次，便几乎可以肯定他感到不安全；再如，我们只不过从一个妇女对衣服的选择，就可以知道她的自尊心的大体情况。当然也得承认，这样一个从部分得来的判断通常不如从一个整体得来的判断根据充分。

艾伦费尔斯的第二个标准则是一个整体内部各种元素的互换性标准。这样，一支乐曲即使用两种不同的调子演奏，它的单个音

---

① 然而，对症候群不是它的部分以整体方法相加所得的和这一说法，尚可存疑。部分通过分解只能加成一个加法和，然而一个整体的各个部分当然可以被认为是加成了一个有机整体，如果这一说法中的各个术语都得到了明确界定的话。

符在两种情况下各不相同，这支乐曲也仍然保留着它的本来面貌。这类似于一个症候群内各种成份的可换性。有同样宗旨的成份可以互换或者彼此都是动力意义上的同义词；在一支乐曲中起着同样作用的不同音符也是如此。[1]

一般讲来，格式塔心理学家可以说是同意韦特海默原先的定义，即当一种可以证明的相互依赖存在于各个部分之间时，整体就有了意义。整体不同于部分之和这一说法尽管非常确切并常常可以证明，但作为一个实用的实验室概念却用途不大，而且常常被属于另一传统的心理学家们认为是过于含糊；因为即使证明了整体的存在，对它的界定和鉴定还依旧是一个难题。

如果我们还要求这一定义具体可行，具有启发性，并能够强迫属于不同传统的心理学家们（坚持原子论，机械论世界观者）接受它，那么很明显，就不能认为对一个格式塔进行确切界定的难题业已彻底解决。有很多原因造成了这一困难，但我只想讨论其中的一个，即对所用资料的选择。格式塔心理学家研究的主要是现象世界的结构组织，主要是在有机体之外的“材料”（material）的“场”(field)。（应该指出，他们通常并不承认这一点。）然而，有最高的组织形式、内部相互依赖性最强的却正是有机体本身——这一点已被戈尔德斯坦因很充分地证明。有机体看来是证明组织和结构规律的最好场所。对资料的这种选择还有另一个好处：这使动机、目的、宗旨、表现、方向等基本现象在有机体内显得清楚多了。从应对目标的角度来界定症候群立刻就创造了这样一种可能性，即可以将功能主义，格式塔心理学，意图论(Purposivism)（并非目的论），精神分析学家和阿德勒(Alfred Adler)派精神分析学家等所倡导的那种伪动力学，以及戈尔德斯坦的有机整体论等本来

---

① 但请比较昔勒关于安伦费尔斯标准的批评。(239,25)

是各自孤立的理论统一起来。这就是说，得到正确界定的症候群概念可以作为一种统一世界观的理论基础；我们称这种世界观为整体动力学观点并用这种世界观同一般原子论观点相对照。格式塔的概念也应如此——如果它象我们所说的那样得到扩展；如果它更注重于人类机体及其内在动机。

人格症候群的特征（综合候群动力学）

互换性

在前面所讨论过的动力学的意义上，即两个在行为上不同的部分和症状，既然它们有同样的宗旨，便可以互相替换，做同样的工作，有同样的出现的可能性，可以有同样的把握或可能性来进行预测；从这种意义上来说，一个综合症的各个部分可以互换或者说是对等的。

在癔病患者身上，病症从这个意义上讲显然是可以互换的。在传统的病例中，一条麻痹的腿可以被催眠术或其它暗示疗法所“治愈”；但后来却几乎是不可避免地要被其它症状所代替——或许是一只麻痹的手臂。在弗洛伊德学说的全部著述中，也可以遇到许多对等的症状，例如，对一匹马的恐惧可能意味着，或代替着压抑下的对父亲的恐惧。就一个有安全感的人来说，在表现同一件事，即安全感这一意义上他的所有行为表现都是可以互换的。在前面所提到的安全型激进主义的例子中，帮助人类的一般愿望最终既可能导向激进主义，也可能导向慈善或对邻居的仁慈或对乞丐和流浪者的施舍。在一宗未知的病例中，如果只知道患者有安全感，我们就可以确信不疑地断言他会有某些仁慈或社会公益心（Social interest）的表现，但却无法对确切的表现形式进行预测。这种对等的症状和表现形式可以说是具有互换性的。

循环决定

对这一现象的最好描述来自于精神病理学的研究，例如霍尼(Horney)的恶性循环概念就是循环决定的一个特殊例子（197）。霍尼的概念试图描述症候群内部动力性相互作用的源源不断的运动，每一个部分都以此来不断地以某种方式影响所有其它的部分，而这一部分反过来又被所有的其它部分所影响，整个行动就这样不停地同时进行。

完全的神经病性依赖意味着期望肯定要被挫败。完全的依赖本来就内含着对软弱无能的承认，而这种必然的挫败则使很可能因此而早就存在的怒气火上加油。然而，这种怒气的发泄对象往往正是人们所依赖，所希望通过其帮助而避免灾难的人；因此这种愤怒的感情马上就会导致内疚，焦灼不安和对报复的恐惧。但造成对完全依赖的需要，这些心理状态原本就正是其中的因素之一。对这样一位病人的检查将会表明，不管在什么时候，这些因素中的大多数都是共存于源源不断的运动和相互间的增强之中的。如果遗传学的分析可以证明一个特征较之另一特征在时间上领先，动力学的分析却永远也不会证明这一点。所有的因素都同样既是因又是果。

再如，一个人可以采取一种傲慢专横，高人一等的态度以求保持自己的安全感。他如果不是感到被遗弃、被厌恶(不安全)，便不会采取这种态度。然而，这种态度却恰恰使人们更加厌恶他，但这又反过来增强了他对专横傲慢态度的需要。

在种族歧视中，可以很清楚地看到这类的循环决定。怀有种族仇恨者会指出某些让他们讨厌的性格以开脱自己的仇恨，但这些被厌恶种族的性格却恰恰是几乎全都要被部分地归结到这种仇

恨和遗弃。①

如果我们想用比较熟悉的因果词汇来描述这一概念，我们就应该说甲与乙互为原因，互为后果。或者我们也可以说它们相互依赖或相互支持或是互补变量。

结构良好的症候群抗拒变化或保持原状的趋势

不管安全感处于什么水平，要想将它提高或降低都是困难的。这一现象有点象被弗洛伊德描述为抵抗（resistance）的那种东西，但却可以得到更广泛、更普遍的应用。这样，我们就既会在健康的人身上也会在不健康的人身上发现某种拒绝放弃既定生活方式的趋势。趋于相信人本善的人和相信人本恶的人将会对改变各自的信念表现出同样的抵抗力。在临床上，可以根据实验心理学家试图提高或降低一个人安全感水平所遇到的困难来界定这种对变化的抵抗。

人格症候群有时在外界发生最惊人的变化时也会保持一个相对的常数。在流亡者中，有许多经历了最痛苦的折磨但却仍然保持着安全感的例证。对被轰炸地区士气的调查也向我们证明，大多数健康人对外界的恐怖具有惊人的抵抗力。统计数字表明，经济萧条和战争并没有造成精神变态病例的大量增加。② 安全感症候群方面的变化通常同环境中的变化极不成比例，有时似乎根本就

① 在这些例子中，我们描述的只是同时动力学。整个症候群的起源或决定的问题，首先是循环决定是如何形成的问题，是一个历史性问题。既使这样一种发生分析证明一个个别因素在链条中一直处于首位，也根本就不能保证这同一种因素在动力分析中会有基本的或首要的重要性(6)。

② 这种资料通常都受到误解，既然它们常常被用来反驳精神病的环境或文化决定理论。这种论点只是表明了对动力心理学的一种误解。被提出来的真正观点是：精神病是内部冲突和威胁，而不是外部灾难的直接后果。或者至少，外部灾难只有在同一个人的主要目标和防御系统发生关联时，才能对人格有着动力的影响。

没有发生人格上的变化。

一位德国流亡者，以前极为富有，后来被剥夺得一无所有来到了美国。然而，他却被诊断为一个具有安全感的人格。仔细的询问表明，他对人的本性的最根本看法并未改变。他仍然觉得，如果能给它一个机会，那么人的本性从根本上讲毕竟是健康和善良的；他所经历的不快可以用各种方式当作有外部原因的现象解释过去。通过了解在德国就熟悉他的人则证明，他在财政失败之前差不多也是同类人。

从病人对心理疗法的抵抗中也可以见出许多其它例证。有时，经过一个阶段的分析疗法，可以发觉病人对自己某些信念的错误根据和有害后果有了惊人程度的洞察。但即使这样，他也可能顽固不化地坚持自己的信念。

结构良好的症候群在变化之后复原的趋势

如果一个症候群的水平被迫改变，人们常常可以注意到这种变化只是暂时的。例如，一种遭受创伤的体验往往只有极为短暂的影响。然后就可能会自发地调整回以前的状态。或者，创伤所引起的症状会被轻而易举地消除。有时，也可以推断症候群的这一倾向是一个更大变化系统中的一个过程，这一变化系统之中也包含着其它症候群趋势。

下面是一个典型的病例。一位性无知的妇女嫁给了一位同样无知的男人。婚后的第一次经验使她受到了很大震动。她的整个安全感症候群的水平便有了明显的变化，即从一般降到低安全感。调查表明，在症候群的大多数方面发生了总体性的变化，如在她的外部行为，人生观，梦幻生活，对人的本性的看法等诸方面。就在这时，她受到了鼓励，消除了疑虑；以一种非技术性的方法讨论了这一情况，在四五个小时的谈话中，她得到了一些简单的指点。她

慢慢地复了原；也许是因为这些交谈吧，变得越来越富有安全感，但她却再也没有达到她从前的安全感水平。她的经验遗留下一些轻微但却是永久的后果，这种后果的保留也许是部分地因为丈夫的自私。比这一永久的后遗症所更令人惊奇的，是不顾一切地要象婚前那样思维和相信的强烈趋向。在一位第一个丈夫精神失常后重新结婚的妇女身上，也可以看到类似的伴随着缓慢然而却是彻底的恢复感的急剧变化。对于一位在正常情况下被认为是身心健康的朋友，我们一般会期望，他可以从任何震荡中恢复过来，如果给他足够的时间；这也说明这种趋势无所不在。妻子或儿子的死亡，财政上的崩溃，以及诸如此类的其它创伤性经验可以使人们在一段时间内完全失去平衡，但他们一般都可以差不多完全恢复过来。能够在一个健康的性格结构中造成永久性的变化，只有长期的恶劣外部或人际情况。

症候群作为一个整体发生变化的趋势

这一上文已讨论过的趋势也许是最显而易见的。一个症候群无论是在哪一部分发生了什么样的变化，适当的调查总是表明，在症候群的其它部分有同向的其它伴随变化。很经常的是，这种伴随变化在症候群的几乎所有部分都可以见到。这些变化常常被忽略，原因却再也简单不过：没有期待它们，因此也就没有寻找它们。

应该强调的是，这种整体性变化的趋势，同我们所论及的所有其它趋势一样，只不过如此：是一种趋势，但不是一种必然。有一些病例，其中的个别刺激物有特定的局部效应，但却察觉不到普遍效应。然而，如果我们将明显的表面化精神错乱排除在外，这种病例就极为罕见了。

一九三五年进行了一次结果没有公开的试验，内容是利用外部手段来增强自尊心。一位妇女得到指示要在大约二十个特定

的，极其平常的情况下以一种挑衅的方式行事。(例如，她得坚持要某一牌子的商品，而以前总是杂货店的老板替她拿主意。)她遵循了这些指示，三个月之后对她进行了一次广泛的人格变化调查。毫无疑问，她的自尊发生了普遍性的变化。例如，她的梦的特征发生了变化。她第一次买了能衬托出体形，显出线条的衣服。她的性行为变得富有主动性，连她的丈夫也注意到了这一变化。她第一次同别人一起去游泳，而从前她却不好意思穿着游泳衣出现在大庭广众之中。在其它许多情况下，她也觉得非常自信。这些变化并不是由暗示所引起的，而是自发的变化，其重要性她自己根本就没有觉察到。行为的变化可以导致人格的变化。

一位原先安全感极差的妇女，婚姻极为成功，几年之后见到她时，她显得在安全感方面已有了普遍的向上发展。当我第一次见到她时(在她结婚前)，她觉得孤独，无人爱也不可爱。她现在的丈夫终于能够使她相信他爱她——对一位缺乏安全感的妇女来讲，这并不容易——于是他们就结了婚。现在她不光觉得丈夫爱她，还觉得自己可爱。她过去不能接受友谊，而现在却接受了。她对人类的普遍仇视大部分已经荡然无存。她变得温柔和蔼，心地善良；而这些品质在我首次见到她时，与她并没有丝毫的缘分。某些特别的症状减轻了或消失了——其中包括重复出现的恶梦，对晚会和其它聚会的恐惧，长期的轻度焦灼不安，特别害怕黑暗和某些令人不快的力量，以及对残酷行为的幻觉。

内部统一的趋势

一个人即使在大部分情况下缺乏安全感，也可以由于各种原因而一直保持着一些具有安全感特征的特殊行为，信念和感情。这样，尽管一个极其缺乏安全感的人往往会做恶梦，焦灼不安的梦以及其它不愉快的梦，这种人中的一大部分却通常并没有不太愉快

的梦生活。不过，相对说来非常轻微的环境变化，也会使这类人做此类不愉快的梦。在这些不一致的成份上，似乎有一种特殊的压力在不断作用着，以迫使它们用症候群的其它部分趋于一致。

自尊心差的人一般比较谦虚和怕羞。这样，在通常情况下，他们中的许多人不愿穿着游泳衣出现在大庭广众之中，或是穿了也觉得极不自然；然而却有一位自尊心确实很差的姑娘，不但身着游泳衣出现在浴场上，而且穿着的还是一件只能勉强遮体的轻薄泳衣。后来，从一系列的交谈中得知，她认为自己的身体完美无瑕，对此十分自豪——这种想法同她的行为一样，对一位自尊心差的妇女来说，是极不寻常的。然而她的叙述也表明，这种对游泳的看法并不是前后一致的：她老是觉得不太自然，她总是在身旁放着一件浴衣以遮盖身体，有人不太掩饰地盯着她看就会把她从浴场上赶走。各种外界的意见使她确信，她的身体是有吸引力的；她从理智上觉得应该对此采取某种行为方式，并极力要实践这种行为方式，但她的性格结构却使之十分困难。

安全感极强的人通常是无所畏惧的，但他们身上却常常有特殊的恐惧。这些恐惧的原因往往可以归结为特殊的制约经历。我发觉，这种人身上的恐惧是非常易于摆脱的。简单的重新调整，榜样的力量，告诫他们要意志坚强，付诸于理智的解释，以及诸如此类的表面化的心理治疗措施常常就已经足够了。然而，对确实缺乏安全感的人身上的恐惧来说，这些简单和行为疗法收效就不会那么显著了。我们可以这样说，同人格的其它部分不相协调的恐惧易于消除；同人格的其它部分协调一致的恐惧难于根除。

换言之，一个缺乏安全感的人趋于发展成一个完完全全，始终如一缺乏安全感的人；一个自尊心强的人趋于发展成一个自尊心始终强的人。

综合症的水平走向极端的趋势

同我们已经描述过的保留趋势并行不悖的，至少还有一个来自症候群内部动力学的对立力量，这一力量有助于变化而无助于经久不变。这就是一个相当缺乏安全感的人发展到极端缺乏安全感，一个有相当安全感的人发展到极富安全感的趋势。①

在一个相当缺乏安全感的人身上，每一个外部的影响，每一个作用于有机体的刺激物，都或多或少地更易于以一种缺乏安全感的方式，而不是以一种具有安全感的方式来被解释。例如，咧嘴一笑很可能被当作轻蔑，遗忘很可能被解释为侮辱，冷漠很可能被看作厌恶，温和的喜爱则成了冷漠。这样，在这种人的世界里，不安全的影响多而安全的影响少。我们可以这样说，对他来讲，证据的份量是偏向不安全的一边的。他就这样被一直拉向，即使是很轻微地拉向，越来越极端的不安全感。这一因素理所当然地被以下事实所加强：缺乏安全感的人趋于以一种缺乏安全感的方式行事，这促使人们对他厌恶、将他遗弃；而这又使他更加缺乏安全感，使他以一种更为缺乏安全感的方式行事——就这样在一种恶性循环中不断发展下去。这样，由于自身内在和动力学，他势必导致他所最害怕的事情。

最明显的例子是妒忌的行为。它起源于不安全感并几乎总是带来进一步的遗弃和更深的不安全感。一位男人是这样来解释他的妒忌的："我深深地爱着我的妻子，所以总是害怕她一旦离开我或不再爱我时，我会垮掉。很自然，她同我兄弟的友谊使我心神不宁。"于是，他就采取了许多措施来阻扰这一友谊（全都是愚蠢的措施），结果逐渐失去了妻子和兄弟两人的爱。这自然又使他更加头脑冲动、满心醋意。这一恶性循环在一位心理学家的帮助下被打断了。这位心理学家首先告诫他，即使感到妒忌，也不要有妒忌的行为；然后才开始以各种方式来消除总的不安全感这一更为重要的工作。

① 这种趋势同前面描述过的内部一致性增大的趋势密切相关。

在外界压力下症候群发生变化的趋势

专心考虑症候群的内部动力学时，很容易忘记所有的症候群都自然是要对外部情况作出反应的。在此提出这一很明显的事实只是为了完整起见，同时也是为了提醒大家，有机体的人格症候群并非一个孤立的系统。

症候群的变量

最重要和最明显的是症候群水平这一变量。一个人的全安感或高，或中，或低；自尊心或强，或中，或弱。我们的意思不一定是说这一变化是一个单一的连续统一体。我们所说的变化只有从多到少，从高到低的含意。在讨论症候群的品质时，主要是着眼于自尊或支配症候群。在类人灵长类动物的不同种类中，支配的现象处处都可以见到，但它在每一种类中都有不同的表现品质。在具有高度自尊心的人类身上，我们一直可以分辨出至少两种品质的高度自尊，我们决定将一种命名为力量，将另一种命名为强权。一个有高度自尊，但同时缺乏安全感的人，感兴趣的与其说是帮助比较软弱的人还不如说是支配他们，伤害他们。两种人都具有高度的自尊，但却由于有机体的其它特征，而以不同的方式来表现这种自尊。在极其缺乏安全感的人身上，有许多方式来使这一不安全感付诸于表现。例如，它可以有避世独处这一品质（如果他的自尊心低），也可以有寻衅好斗，招人讨厌这一品质（如果他的自尊心高）。

文化对综合症表现的决定作用

不言而喻，文化和人格之间的关系极为深刻，极为复杂，不可泛泛而论。更多的是为了完整的缘故而不是为了别的原因，我们必须指出：总的说来，达到主要生活目的的道路往往是由各种文化

的性质所决定的。可以表达和获取自尊的方式，在很大程度上（尽管不是全部）是由文化来决定的。爱情关系也是如此。我们通过文化所首肯的渠道来赢得别人的爱，来表达我们对他们的喜爱之情。在一个复杂的社会里，身份地位也是部分地由文化来决定的，这一事实常常可以改变人格症候群的表现形式。例如，在我们的社会里，具有高度自尊的男人可以比具有高度自尊的女人以更多、更明显的方式来表达这一症候群。同样，儿童只能得到极少的直接表达自尊的机会。还应该指出，每一个症候群往往有一个文化所首肯的症候群水平，例如，安全感，自尊心，社交行为，活跃程度等。这一事实在交叉文化的比较中，在历史的比较中，可以看得最为清楚。例如，一般的达布（Dabu）居民不光是，而且还被期待着要比一般的阿拉派什（Arapesh）居民更不友好。今天的普通妇女被期待着要比一百年前的普通妇女有更高的自尊心。

人格症候群的组织结构

到目前为止，我们把症候群的各个部分说成了仿佛是均匀的，就象雾中的微粒一样。但事实并非如此。在症候群的组织里，我们发现有不同等级的重要性以及部分的聚集。这一事实已经在自尊症候群中用最简单的方式得到了证明，即通过关联作用（Correlation）的方法。如果症候群内部没有分别的话，它的每一个部分同整体发生关联的程度都应当象所有其它部分一样密切。然而在实际上，自尊（作为一个整体来衡量），同各个部分发生的关联并不相同。例如，通过社会人格表（3131）所测定的整个自尊症候群同烦燥发生关联 $r=-0.93$，同异教的性观念发生关联 $r=0.85$，同许多能意识到的自卑感发生关联 $r=-0.40$，同各种情况下的窘迫感发生关联 $r=-0.60$，同许多能意识到的恐惧发生关联 $r=-0.29$。（305，311）

对于这些资料的临床验证还表明，有一种各个部分自然地聚集起来，成为似乎有内在密切联系的群体的趋势。例如，因袭旧俗，道德感，拘谨，照章办事等似乎可以很自然地划归或属于一类，与另外一组聚集在一起的各种品质，如自信，沉着，无窘迫感，不胆怯和羞怯等，恰成对照。

这种聚集的趋势使我们从一开始就有可能在症候群内部进行分类，但当我们切实着手这项工作时，却会遇到各种困难。首先，我们遇到了所有分类的共同难题，即分类应基于什么原则之上的问题。当然，如果我们已经知道全部资料和它们之间的相互关系，事情就会很简单。然而，如果象我们一样，是在部分的无知当中向前摸索，我们就会发现，无论对材料的内在本质多么敏感，有时也不得不武断。这种内在的聚集状态使我们有了一条可以着手的线索，给我们指明了大体的方向。但我们只能依靠这种自发的聚集，一旦我们最终再也观察不到它们，我们就不得不依靠我们自己的推测而摸索前进。

另外一个明显的困难是，在分析症候群的材料时，我们很快就会发觉，可以将任何一个人格症候群随心所欲地分为十几个，一百个，一千个，一万个主要的群体，一切都取决于我们想要多高的概括度。我们怀疑，分类的一般尝试只不过是原子论，连续论(connectionistic)观点的另外一种反映。自然，运用原子论的工具来处理相互依赖的资料并不能对我们有多大帮助。通常的分类如果不是各个部分，独立项目的分离，那又是什么呢？如果我们的资料之间没有本质上的不同和分离，我们又该怎样分类呢？也许我们应该抛弃原子论的分类，寻找某种整体论的分类原则，正如我们发现必须抛弃分解分析，接受整体分析一样。我们提供下面的类比，以便指明一个方向，我们很可能必须沿着这一方向来寻找这样的整体分类方法。

放大倍数

这一说法是一个来源于显微镜工作方式的物理学类比。在观察承载着组织结构的玻璃片时，人们将玻璃片拿起，对着光线用肉眼观察，以便将全景尽收眼底；这样，得以了解的是整体特征，总的结构，全部的构造和所有的相互关系。将这一全景清晰地印入脑海，然后我们再来以低放大倍数（比如十倍）观察这个整体的一部。我们现在开始研究一个细节，但却不是为了它孤立的本身，而是牢记它同整体的关系。然后我们就用一个放大倍数更高的物镜（比如五十倍）来进一步更为细致地研究这一整体内的视域。通过在仪器的实际限度之内，逐步提高放大倍数，便可以更进一步、更为细致地分析整体的各个细节。①

我们也可以把这些材料设想成不是以分离和独立部分的直线系列的形式进行分类，这一系列可以按任何顺序重新排列；而是或许象叠放着的盒子一样“被包含在内”。如果我们将整个安全感症候群称为盒子，那么十四个亚症候群便是其中包含着的十四个盒子。在这十四个小盒子中，每一个都还包含着另外的盒子——也许一个包含着四个，另一个包含着十个，再有一个包含着六个，等等。

将这些例子转换成症候群研究的术语，我们可以取安全感症候群，将它作为一个整体，即在1号放大倍数上进行检验。说得具体一点，这意味着将整个症候群的心理风味或意义或宗旨作为一个统一体来研究。然后，我们就可以从安全感症候群的十四个亚症候群中提取一个，在按我们的说法是2号放大倍数上进行研究。这样，这一亚症候群就会被当作一个个别的整体，在它同其它十三个亚症候群的相互依赖关系中进行研究；但却总是被理解为整个

---

① “如果从显微镜中进行观察，你就永远不会发现存在着像脸这样的东西”。（考夫卡《格式塔心理学的原则》〈Brace & World版，1935年；第319页〉）

安全感症候群的一个整体性部分。我们可以举一个例子，即屈服于强权这一亚症候群在缺乏安全感者身上的表现。一般缺乏安全感的人需要强权，但这一需要却有许多种表现方式和许多种表现形式，例如过分的野心，过分的敢作敢为，占有欲，对金钱的贪婪，过分的竞争性，易于产生偏见和仇恨等等；或是上述形式的明显对立面，例如卑躬屈膝，拍马屁，性受虐狂倾向等等。但这些特征本身也同样明显地过于笼统，可以被进一步分析和分类。对于其中任何一个的研究都必须在 3 号放大倍数上进行。我们或许可以选择歧视性的需要或倾向，其中种族歧视便是一个极好的例子。如果我们以正确的方法研究它，就不能就其本身，将其孤立地研究。如果我们说研究的是歧视的倾向，即需要强权的亚症候群，而需要强权又是总的缺乏安全感症候群的亚症候群，这样就全面多了。我无须指出，越来越细致的分析会把我们带到第 4 级，第 5 级等等。例如，我们可以研究这一个别复合体的一个方面，象利用某些特别之处，如肤色，鼻子的形状，言谈等，来作为手段支撑自己对安全感的需要。这种利用独特之处的趋势被组织成为一个症候群，可以作为一个症候群来研究。讲得更具体一点，在这种情况下，它可以被划到一个亚—亚—亚—亚症候群类下。它是一叠盒子中的第五只。

总之，这样一种分类方法，即基于"包含在内"而不是"分离出来"这一根本概念之上的分类方法，向我们提供了我们一直在寻找的线索。它使我们有可能对细节和整体都有充分的了解，但不至于陷入毫无意义的拘泥于细节或含糊其词，毫无用处的概括之中。它既是综合的又是分析的，而且最后，它使我们可以颇有成效地同时研究特性和共性两者。它拒绝接受二分法这种亚里士多德式的 A 类和非 A 类的划分，但依然向我们提供了一个在理论上令人满意的分类和分析原则。

症候群密集度的概念

如果我们寻找一个带有启发性的标准来区分症候群和亚症候群，我们就可以从理论上讲在密集度概念中找到这一标准。自尊症候群中的各个自然群体之间的区别是什么呢？可以看到，因袭旧俗，道德感，拘谨和照章办事等聚集成为一个群体，而这一群体可以同另一个由自信，冷静，泰然自若，胆大妄为等特征所构成的群体区别开来。这些群体或亚症候群当然是相互之间，以及和自尊这一整体之间都有关联。而且在每一个群体中，各种成份也相互关联。也许我们对于聚合的理解，对于各种成份自然而然地聚集起来的主观感觉，将被反映在各种相互关系之中，而我们一旦测量这些成份就会看到这种相互关系。也许自信和冷静比冷静和不落俗套更为密切地相互关联。也许一个聚合的群体从统计学角度来看，意味着群体内各个成员之间关系的高平均值。可以假定，这一相互关系的平均值高于两个不同群体内部成员之间的平均值。如果假设群体内部的相互关系平均值 $r=0.7$，不同群体成员之间的相互关系平均值 $r=0.5$，那么，通过混合各种群体或亚症候群所构成的新症候群，则会有一个高于 $r=0.5$ 但低于 $r=0.7$，也许接近于 $r=0.6$ 的相互关系平均值。随着我们从亚—亚症候群推进到亚症候群再推进到症候群，可以预料，相关之间关系的平均值将下降。这一变化我们可以称为症候群密集度的变化，而且如果仅仅是因为它向我们提供了一个有效的工具来检验临床观察的结果，我们也颇有理由强调这一概念。①

---

① 整体心理学家倾向于怀疑关联(Correlation)方法，但我觉得这是因为对这种方法的用法碰巧无一例外都是原子论的，而不是因为它的本质特征同整体理论有什么冲突。例如，既使各种自我关联受到了一般统计学家的怀疑(仿佛还能指望有机体内会有什么别的东西)，它们也不必非受怀疑不可，如果考虑到某些整体性事实。

动力心理学的基本假设必然产生这样的结论：可以并且应该互相联系的不是作为行为本身的行为，而是谦虚这一品质完整无缺地见于它同有机体其它部分的关系。另外，必须认识到，甚至连动力学的变量也未必沿着一条单一的连续统一体发生变化，而是可能在某一点突然剧变为完全不同的东西。在对爱的渴望所引起的后果中，可以发现这种现象的一个例子。如果我们将年幼的孩子排列成从被完全接受到被完全遗弃这样一个系列，我们就会发觉，随着我们逐渐走向标度的低端，孩子们就会越来越热切地渴望爱；但当我们接近于标度的最低端时——从生命的开始就被完全抛弃——我们发现的不是对爱的巨大渴望，而是完全的冷淡和毫无得到爱的渴望。

最后，我们当然必须运用整体论的资料，而不是原子论的资料，就是说，要运用整体分析的产物，而不是还原分析的产物。这样，单个的变量或部分就可以被互相联系起来，但却不会造成对有机体统一性的破坏。如果我们对要联系起来的各种资料适当地谨慎从事，如果使所有的统计数字都得到临床和实验知识的检验，那么相互联系的方法就没有理由不成为整体方法论中极为有用的方法。

有机体内部相互联系性的范围

在苛勒关于物理学格式塔的论著中，他反对过分地概括相互关联性，甚至到了不能从极其概括化的一元论和彻底的原子论之间进行选择的程度。因此，他强调的不仅是一个格式塔内部的相互关联性，而且还有各种格式塔之间的相互分离这一事实。对他来说，他所研究的大部分格式塔都（相对来讲）是封闭体系。他将自己的分析仅仅进行到在格式塔内部进行分析的程度；他不大讨论各个格式塔之间的关系，不管是物理学格式塔还是心理学格式塔。

一定很明显，当我们研究有机结构的资料时，情况就大不相同了。当然，在有机体内几乎没有封闭系统。在有机体内，每一件事都的的确确与另外的每一件事有着联系，即使有时只是以极其微妙，极其遥远的方式发生联系。此外，已经证明，被作为一个整体的有机体同文化，其它民族在周围的存在，特定的情况，自然和地理因素等等，发生关联并从根本上相互依赖。到目前为止，我们至少可以说苛勒该做而没有做的，是将他的概括局限于各种物理学格式塔和现象世界中的心理学格式塔，因为他的责难当然并不能以接近于这样强大的程度而被应用于有机体内部。

如果我们想要围绕这一问题进行争论的话，就可以超越这一最低限度的说法。实际上，围绕着整个世界从理论上讲有着内在联系这一说法，是很可以通过辩论来把道理讲清楚的。如果我们从存在着的无以数计的关系类型中进行选择，就会发现宇宙的任何一个部分同所有其它部分都有着某种关系。只有在我们着眼于实用时，或是只用一个语域的说法，而不是所有语域作为整体的说法，我们才可以假设各个系统相对地彼此独立。例如，从心理学的观点来看，普遍的联系性发生了断裂，因为世界的某些部分并没有同宇宙的其它部分发生心理学上的关联，尽管它们之间可能有着化学、物理学或生物学上的关联。而且，世界的内在联系性也会不无道理地被生物学家或物理学家或化学家以一种完全不同的方式所割断。在我看来，目前最好的说法是：存在着相对封闭的系统，但这些封闭系统部分的是观察角度的产物。目前是（或者目前看来是）一个封闭系统，一年之后就可能不是，因为一年之后的科学手段有可能被改善得足以证明，的确有这种关系。如果有人回答说，我们应该加以证明的是掌握世界所有部分的实际物质过程，而不是它们之间更带理论性的关系；那么，回答就肯定是这样的：一元论哲学家们虽然谈论过许多其它类型的联系性，但却从来没有

声称有这样一种普遍的、物质的联系性。然而，由于这并非我们阐述中的要点，所以不必详论。将有机体内部的（理论上的）普遍联系性这一现象指出来也就足够了。

各种症候群之间的关系

在这一研究领域，我们至少可以提供一个经过细心研究的例证。它到底是一个范例还是一个特例尚有待进一步研究的确定。

从数量上讲，也就是说从简单的直线联系上讲，在安全感的水平和自尊心的水平之间有一种明确但细微的关系 $r \approx 0.2$ 或 0.3。在对正常人进行个别诊断的范围里，这两种症候群明显的是两种几乎各自独立的变量。在某些群体中，两种症候群可以有典型的联系，例如，在犹太人身上（在四十年代），有一种高自尊心和低安全感并存的趋势，而在天主教信女身上，我们常常可以发现低自尊心同高安全感结合在一起。在神经病患者身上，两者的水平都一直趋于偏低。

比两种症候群的水平之间的这种联系（或缺乏联系）更为令人吃惊的，是安全感（或自尊心）水平同自尊心（或安全感）性质之间的密切联系。通过比较两个都有很高的自尊心但在安全感方面却处于标度两极的人，就可以轻而易举地证明这一联系。某甲（高自尊心，高安全感）和某乙（高自尊心，低安全感）有以极为不同的方式来表现自尊心的倾向。某甲既有人格的力量又有对同类的爱，将会很自然地以一种关怀，友善或保护的态度来运用自己的力量。某乙尽管有着同样的力量，但却对同类怀有仇恨、轻蔑、恐惧，他将更有可能把自己的力量用于伤害，支配，或是减轻自己的不安全感。他的力量肯定是对于同伴的一种威胁。这样我们就可以说有一种高度自尊心的缺乏安全感性质，并可以将它同高度自尊心的安全感性质进行对比。以此类推，我们也可以区分出低自尊心的

缺乏安全感性质和安全感特质，即前者是性受虐狂和拍马屁者，后者是温和、甜蜜，或顺从，依赖的人。安全感性质的类似不同和自尊心水平的不同有着联系。例如，缺乏安全感的人，依照他们自尊心水平的高低，不是安于缄默，不愿抛头露面，就是公开寻衅，敌视一切。有安全感的人，由于自尊心水平有从低到高的不同，不是谦卑就是傲慢，不是追随别人就是自做领袖。

人格症候群及行为

作为更具体分析的前奏泛泛而论，我们可以说症候群与公开行为的关系大致如下。每一行为都趋于成为整体人格的一种表现形式。说得更具体一点，这意味着每一行为都趋于受每一个症候群的决定(除下文还要谈及的其它决定因素之外)。随着张三哈哈一笑对一个笑话作出反应，从理论上讲我们就可以从这单一行为的各种决定因素中“逗弄出”他的安全感水平，他的自尊，他的精力，他的智力等等各种情况。这样一种观点同早已过时的特征理论恰成对照，在那种理论中，典型的例证是一个单独的行为动作被一个单独的特征所完全决定。我们的理论性叙述可以在某些活动中找到最好的例证，这些活动被认为是“更为重要”，象艺术创作之类。在创作一幅油画或一支协奏曲的过程中，艺术家明显地将自己的身心完全投入到这项活动中，因而它便成为他整体人格的表现。但这样一个例子，或者可以说，对一个无结构情况的任何创造性反应——就象在罗谢德(Rorschad) 实验中——都位于连续统一体的末端。在另一端则是同性格结构只有很小关系或者根本没有关系的孤立的、具体的动作。这种动作的例子有：对一个短暂情况的要求所做出的直接反应(躲避一辆卡车)；对大多数人来说，早已丧失了心理含意的纯属习惯的和文化的反应（女士进来时起立)；或者最后，条件反射行为。此类行为几乎根本没有向我们提

供有关性格的情况，因为在上述情况下，它作为一个决定因素是可以被忽略的。在这两极之间，还有各种层次。例如，有趋于几乎是被仅仅一个或二个症候群所完全决定的行为。一个特别的善意行为比其它任何行为都更密切地与安全感症候群相关联。谦虚的感情是由自尊所决定的，诸如此类。

上述事实可能引起这样一个问题：既然存在着这么多类型的行为——症候群关系，那么在开始时为什么要说行为一般是由所有的症候群决定？

显而易见，由于理论上的需要，整体理论必须从这样一种陈述出发，而原子论的方法则必须从选择出的孤立，游离的行为出发，这种行为同有机体的所有联系都被割断——比如只是一种感觉或受制约的条件反射等。在这里，只是一个"集中"的问题(从哪一部分是要被组织的整体这一角度来看)。对原子理论来说，最简单的原始资料是通过还原分析所获得的一个行为片断，即一个同有机体其它部分的所有关系都被割断的行为。

也许更为中肯的是这样一种论点：即第一种症候群——行为关系更为重要。孤立的行为往往都处于人生最关切问题的边缘。它们之所以孤立，只不过是因为它们并不重要，也就是说，同有机体的主要问题，主要解决办法，或是主要目标毫无关系。的确，我的膝节腱受击时小腿就会踢出去，或者我用手指抓橄榄吃，或者我不能吃煮洋葱因为我习惯上对它厌恶。而下述事实当然不能说是比上面的更为确切；即我有某一种生活哲学，我爱我的家人，或者我喜欢做某种实验——但后面的事实却远远重要得多。

虽然有机体的内在本质的确是行为的一种决定因素，但它却不是唯一的决定因素。有机体在其中行动并对有机体的内在本质起了决定作用的文化背景也是行为的一种决定因素。最后，另外一组行为的决定因素可以被统统划到"直接情况"一类。行为的目

标和宗旨是由有机体的性质来决定的，通向目标的途径是由文化来决定的，而直接情况却决定着现实的可能性和没有可能性：哪一种行为是明智的，哪一种不明智；哪一个局部的目标可以达到，哪一个不能达到；什么提供的是威胁，什么提供的是有可能被用来达到目的工具。

以如此复杂的方式来设想一下，就很容易理解，行为为什么并不总是性格结构的有效指标。因为行为如果受外部情况和文化决定的成份同受性格决定的成份同样大，如果它只是三组力量之间的一个妥协构造，它就不大可能成为它们心中任何一个的完善的指标物。这同样也是一种理论性的陈述。实际上，通过某些技术手段，① 我们可以"抑制掉"或消除掉文化和环境的影响，从而在实际运用中，行为有时**可以**是性格的有效指标。

据发现，性格和行为冲动之间可以建立起紧密得多的相互关联。的确，这种关系紧密得足以把各种行为冲动本身看做是症候群的一个部分。这些冲动所受的外界和文化的制约要比外部行为活动少得多。甚至可以说我们只不过是把行为当作行为冲动的一

① 例如，通过使作为行为决定因素的情况变得足够模糊，就可以把它抑制掉，正象在各种投射实验中。或者有时，有机体的要求是如此不可抗拒，如在疯狂状态中，以至于外部世界被否认，被藐视，文化被蔑视。部分地排除文化因素的主要方法是精神分析学的谈话关系和感情转移。在某些其它情况中，文化的强制作用可以被削弱，如在醉酊状态，狂怒状态，或其它无控制行为的例子中。同样，也有许多文化没有能够调节的行为，例如各种由文化所决定的主题的变异，即所谓的表现性运动；这些变异非常微妙，是下意识地觉察到的。或者我们也可以研究相对来说不受抑制的人所具有的行为——在文化的强制尚不强大的孩子身上，在它们几乎可以被忽略的动物身上，或者在其它社会中，这样我们就可以通过对照来排除文化的影响。这为数不多的几个例子表明，一种高明的、在理论上站得住的行为研究**能够**告诉我们一些有关人格内部组织的情况。

个指标所研究。它如果是一个有效指标，就值得研究；如果不是，就不值得研究——如果我们研究的最终目的是了解性格的话。

症候群资料的逻辑和数学表达

据我所知，现有的数学和逻辑并不适于以符号的形式来表达和处理各种症候群资料。这样一个符号体系无论如何也并非是不可能的，因为我们知道我们可以建立数学和逻辑学以适应自己的需要。然而就目前来讲，各种可供运用的逻辑学和数学体系都是建于我们所已批评过的一般原子论世界观之上的，并且是这种世界观的表现形式。我本人在这方面的努力过于微弱，无法在此陈述。

由亚里士多德作为其逻辑学的基本原理之一所提出的A和非A之间的明显区别，已经被现代逻辑学继承下来，尽管亚里士多德的其它假设却被它所抛弃。这样，举个例子来说吧，我们在朗杰(Langer)的《符号逻辑》一书中看到，这个被她描述为互补类别的概念，对她来说是一个不必被证明，但却可以作为常识而被理所当然地接受下来的基本假设。"每一个类别都有一个补充物；类别及其补充物相互排斥并将它们之间的整体类别发掘一空。"(P. 193)

对于症候群资料来说，不可能将资料的任何部分这样整齐地以整体割下，在任何一项单独的资料和症候群的其它部分之间，也不可能有如此鲜明的区别；这一点到现在已经应该非常明显了。

当我们将A从整体割下，A就不再是A，非A也就不再同过去一样，将A和非A简单地相加当然也并不会还给我们开始时所有的整体。在一个症候群内部，症候群的每一个部分都同所有的其它部分相互交错。将一个部分割下是不可能的，除非我们对这些交错状况毫不介意。而这种忽略心理学家是担当不起的。互相排斥对于处在孤立状态的资料来说是可能的。但如果它们处在上下文中，而在心理学中必定要有上下文，这种两分法就是极不可能

的了。例如，甚至连想象都无法想象我们能够将自尊行为从所有其它行为上割下，因为道理极为简单：几乎没有只是自尊而不是其它任何行为的行为。

如果我们拒绝接受这种互相排斥的概念，我们所怀疑的就不仅仅是部分地基于这一概念之上的整个逻辑，而且还有我们所熟悉的大部分数学体系。现有的大部分数学和逻辑所涉及到的世界，都是一个相互排斥的各种实体的组合，就象是一堆苹果一样。将一个苹果同苹果堆中的其它苹果分开既不能改变苹果的性质，也不能改变苹果堆的本质特征。但对有机体来说，就大不相同了。割下一个器官改变了整个有机体，也改变了被割下的那一部分。

在相加，相减，相乘，相除等基本的算术运算中，也可以找到另外一个例子。这些运算明显地采用了原子论数据。将一个苹果同另一个苹果相加是可能的，因为苹果的性质允许这样相加。人格的情况就不一样了。如果我们有两个都有高自尊心但缺乏安全感的人，我们又使其中的一位增强了安全感（"加"安全感），那么，其中的一位就很可能会乐于同人合作，而另外一位则会趋于暴虐。一个人格中的高自尊和另一个人格中的高自尊并不是有同样的性质。在那个被加上了安全感的人身上，发生了两个变化，而并不仅仅是一个。他不光获得了安全感，自尊心的性质也发生了变化——只不过是因为同高安全感结合起来。这是一个牵强附会的例子，然而也是能设想出的最接近于人格相加运算的例子。

很明显，传统的数学和逻辑尽管有着无限的可能性，在实际上却似乎只是为一种原子论，机械论世界观服务的侍女。

甚至似乎可以这样说：数学在接受动力学，整体学理论方面落在了现代物理科学的后面。物理学理论的性质所发生的根本性变化，并不是由于改变数学的根本性质所造成的，而是由于扩展了它的应用范围，由于同它耍了花招，由于尽量地使它根本上的静止状

态不发生变化。只有进行各种各样的“似乎”假设才能造成这些变化。在微积分学中可以找到一个极好的例子。微积分学声称是研究运动和变化的，但只是通过将变化转变为一系列静止状态来完成这项工作。一条曲线下的面积是通过将它分割成一连串的椭圆来测量的。曲线本身则被当作“似乎”是有着极小边的多边形。微积分行之有效，是一件极为有用的工具。这一事实证明：它一直是一个正当的运算过程，对此我们不能提出根本性的疑问。但不正当的是忘记它之所以行之有效，是因为有一连串的假设，一连串的回避或花招，一连串明显地并不同心理学研究一样和现象世界打交道的“似乎”假设。

下面所引用的一段话证明了我们有关数学有静止和原子论倾向的论点。据我所知，引文的主旨还没有受到其他数学家的诘难。

难道我们以前没有狂热地宣称我们生活在一个静止的世界中？难道我们没有求助于芝诺(Zeno)悖论，来详尽地论证运动是不可能的，飞矢实际上是静止的？对这种态度的明显转变，我们又该归结到何处呢？

此外，如果每一项新的数学发明都是建立在旧有的基础之上，那又怎么可能从静态代数和静态几何理论中，提取出一种新型数学以便解决涉及到动态实体的难题？

对于第一组问题来说，并不存在着观点的改变。我们仍然坚定地抱着这样一个信念：在这个世界里，运动及变化都是静止状态的特殊情形。并没有什么变化的状态，如果变化意味着一个从质上与静止不同的状态；被我们辨认为变化的，只不过是我们所曾指出过的，在比较短的时间间隔中所观察到的一系列许许多多不同的静止图象。

由于我们在实际上看不到飞矢穿越它在飞行中的每一个点，于是就本能地相信一个运动物体的动作有连续性；这样就有一种

不可抑制的本能想把运动的概念抽象为某种在本质上同静态不同的事物。但这种抽象是由于各种生理上和心理上的局限所造成的；逻辑分析决不会证实它的正确。运动是一种位置和时间的相互关联。变化只不过是函数的别称，是那同一种相互关联的另一个方面。

至于其余的问题，微积分学作为几何和代数的产物，属于一个静态的家族，它并未获得它的父母所未曾有的任何特征。在数学中，突变是不可能的。这样，微积分学便不可避免地带有同乘法表和欧几里得几何学一样的静态特性。微积分学只不过是对这个静止世界的另一种解释，虽然得承认这是一种巧妙的解释。①

让我们再重复一遍：有两种观察各种成份的方法。例如，脸红可以是独立的脸红（一个分解成份），也可以是有上下文的脸红（一个整体成份）。前者涉及到某种“似乎”假设，“似乎它在世界上是完全独立的，同世界的其它部分没有关系”。这是一种形式上的抽象，在科学的某些领域可以有很大的作用。无论如何，只要记得它只是一种形式上的抽象，这种抽象当然就不会有什么害处。只有当数学家或逻辑学家或科学家在谈论独立的微笑时忘记了他是在做一件人为的事情时，才会出毛病；因为他当然得承认，在现实世界中没有什么脸红之类的事情不是人做出来的，没有什么脸红不是有原因的。抽象或是运用分解成份的人为习惯一直颇有成效并已经如此根深蒂固，以至于要是有人否认这些习惯在经验上或现象上的有效性，抽象和分解者往往会感到惊奇。他们渐渐地使自己确信，世界实际上就是这样建造起来的。同时，他们发觉，可以很容易地忘记它尽管是有用的，但却仍然是人为的，约定俗成的，假

① 卡斯纳和纽曼合著《数学和想象》Simon & Shuster 版，1940 年，第 301—304 页。

设的——总之它是一个被强加于一个处于流动状态，有着内部联系的世界之上的人造系统。这些有关这个世界的特殊假设只有为了论证方便起见，才有权公然蔑视常识。如果它们不再有什么方便可言，或者如果它们变成了累赘，则必须被抛弃。在世界上看到我们放进去的，而不是原先就在那儿的东西，是很危险的。让我们说得直截了当一点。从某一种意义上来说，原子论数学或逻辑学是有关这个世界的一种理论，用这种理论对世界进行的任何描述，心理学家都可以因为不符合自己的目的而加以拒绝。很清楚，方法论思想家们有必要着手创立一些同现代科学世界的性质更为协调一致的逻辑和数学体系。①

① 可以将这些话扩展到英语语言本身。这也势必反映我们文化的原子论世界观。不足为怪，在描述症候群资料和症候群规律时，我们不得不求助于最希奇古怪的类比、比喻和各种其它的歪曲和拐弯抹角的说法。我们有和(and)这个连词来表达对两个分立实体的连接，但我们却没有一个连词来表达对两个并不分立，一旦连接起来就组成了一个单位而不是一种二元性的实体的连接。对于这个基本的连接词，我能想出来的唯一替代物就是一个笨手笨脚的"有结构的跟"(Structured with)。有的语言同一种整体动力世界观更为和谐。在我看来，胶合语言比英语更适于反映一个整体的世界。另一点是，我们的语言同大多数逻辑学家和数学家一样，将世界组织成各种成分和关系，以及物质和对物质发生的事情。对待名词就仿佛它们是物质一样，对待动词就仿佛它们是物质对物质采取的行动一样。形容词描述物质的类别更准确，付词描述行动的类别更准确。整体动力观点不会这样一分为二。无论如何，单词既使在试图描述症候群资料时，也要被串成一条直线。

参考书目

1.Ackerman, N., Psychotherapy and "giving love," Psychiatry, 1944, 7, 129—137.

2.Adler, A., Social Interest, New York: Putnam, 1939.

3.Adler, A., superiority and Social Interests: A collection of Later Writings, H.L.and R.R. Ansbacher (eds.), Evanston: Northwestern University Press, 1964.

4.Alderfer, C.P., An organization syndrome, Admin Sci. Quart.1967, 12, 440—460.

5.Allport, G., Becoming, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1955.

6. Allport, G., Pattern and Growth in Personality, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.

7.Allport, G., Personality and Social Encounter, Boston: Beacon, 1960.

8.Allport, G., and Vernon, P.E., Studies in Expressive Movement, New York: Macmillan, 1933.

9.Allport, G., Normative compatibility in the light of social science, in Maslow, A.H.(ed.) New Know ledgein Human Values, New York: Harper & Row, 1959.

10. Anderson, H. H. (ed), Creativity and Its Cultivation, New York: Harper & Row, 1959.
11. Anderson, O. D., and Permenter, R. A., A long term study of the experimental neurosis in the sheep and dog, Psychosomat. Med. Monogr., 1941, 2, Nos. 3, 4.
12. Angyal, A., Neurosis and Treatment: A Holistic Theory, New York: Wiley, 1965.
13. Ansbacher, H., and R., The Individual Psychology of Alfrd Adler, New York: Basic Books, 1956.
14. Ardrey, R., The Territorial Imperative, New York: Atheneum, 1966
15. Argyris, C., Interpersonal Competence and Organizational Effectiveness, Homewood, Ill.: Irwin-Dorsey 1962.
16. Argyris, C., Organization and Innovation, Homewood, Ill.: Irwin, 1965.
17. Aronoff, J., Psychological Needs and Cultural Systems, New York: Van Nostrand Reinhold, 1967.
18. Aronoff, J., Freud's conception of the origin of curiosity, J. Psychol, 1962, 54, 39—45.
19. Asch, S. E., Social Psychology, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1952.
20. Asch, S. E., Studies of independence and conformity, Psycholog. Monogr., 1956, 70, entire No. 416.
21. Assagioli, R., Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques, New York: Hobbs, Dorman,

1965.

22. Axline, V.D., In Search of Self, Boston; Houghton Mifflin, 1964.

23. Back, K.W., The game and the myth as two languages of social science, Behavioral Science, 1963, 8, 66—71.

24. Bacon, F., The Advancement of Learning, New York: Colonial Press, 1900.

25. Baker, R.S., American Chronicle, New York; Scribner's, 1945.

26. Balint, M., The final goal of Psychoanalytic treatment, Int.J.Psychoanal., 1936, 17, 206—216.

27. Balint, M., On genital love, Int.J.Psychoanal., 1948, 29, 34—40.

28. Banham, K.M., The development of affectionate behavior in infancy, J. gen. Psychol., 1950, 76, 283—289.

29. Barker, R., Dembo, T., and Lewin, K., Frustration and Regression: An Experiment with Young Children, Iowa City: University of Iowa Press, 1941.

30. Barrett, W., Irrational Man, New York: Doubleday, 1958.

31. Barron, F., Creativity and Psychological Health, New York: Van Nostrand Reinhold, 1963.

32. Barry, J.R., and Malinovsky, M.R., Client Motivation for Rehabilitation: A Review, Monogr. No. I, 1965, Gainesville, Fla: Regional Rehabilitation

Research Instiute, University of Florida.

33. Bartlett, F.C., Remembering, Cambridge, England: Cambridge University Press, 1932.

34. Bateson, G., and Mead, M., Balinese Character: A Photo-graphic Analysis, New York: The New York Academy of Sciencs, 1942.

35. Bay, C., The Structure of Freedom, New York: Antheneum, 1968.

36. Bay, C., Needs, wants and political legitimacy, Can.J. pol.Sci., 1968.1, 241—260.

37. Becker.E., The Structure of Euil, New York: Brazziller, 1968.

38. Beer, M., Leadership Employee Needs and Motiuation, Monogr.No.129, 1966, Columbus, O.: The Ohio State University.

39. Belo, J., The Trance in Bali, New York: Columbia University Press, 1960.

40. Benedict, R., Unpublished lectures on Synergy in Society, Bryn Mawr, ca 1942. Excerpts to be published, Amer. Anthropologist, 1970.

41. Bennett, E., Diamond, M., Krech, D., and Rosenzweig, M., Chemical and anatomical plasticity of brain, Science, 1964, 146, 610—619.

42. Bennis, W., Changing Organizations, New York: Mc Graw-Hill, 1966.

43. Bennis, W., and Slater, P., The Temporary Society, New York: Harper & Row, 1968.

44. Bennis, W., Schein, E., Berlew, D., and Steele, F, (eds): Interpersonal Dynamics, 2nd ed., Homewood, Ill. Dorsey, 1968.

45. Bennis, W., Organizations of the future, Personnel Administration, 1967, 30, 6—24.

46. Bergson, H., Creative Evolution, New York: Modern Library, 1944.

47. Bernard, L.L. Instinct: A Study in Social Psychology, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1924.

48. Berne, E., Games People Play, New York: Grove Press, 1964.

49. Bertalanffy, L.V., Modern Theories of Development, London: Oxford University Press, 1933.

50. Bertocci, P., and Millard, R., Personality and the Good, New York: Mckay, 1963.

51. Bettelheim, B., The Informed Heart, New York: Free Press, 1960.

52. Bibring, E., The development and problems of the theory of instincts, Int.J.Psychoanal., 1941, 22, 1—30.

53. Blai, B., Jr., An occupational study of job satisfaction, J.exptl.Education, 1964, 32, 383—388.

54. Blazer, J., An experimental evaluation of "transcendence of environment," J.humanistic Psychol., 1963, 3, 49—53.

55. Blyth, R.H., Zen in English Literature and Oriental Classics, Tokyo: Hokuseido Press, 1942.

56. Bois, J.S., The Art of Awareness, Dubuque, Iowa: Brown, 1966.

57. Boisen, A. The Exploration of the Inner World, New York: Harper & Row, 1952.

58. Bonner, H., Psychology of Personality, New York: Ronald Press, 1961.

59. Bonney, M.E., The Normal Personality, Berkeley, Calif.: McCutchan, 1969.

60 Boss, M., A Psychiatrist Discovers India, London: Oswald Wolff, 1965.

61. Bossom, J., and Maslow, A.H., Security of judges as a factor in impressions of warmth in others, J. abnorm. soc. Psychol., 1957, 55, 147—148.

62. Bowlby, J., Maternal Care and Mental Health, Geneva: World Health Organization, 1952.

63. Braden, W., The Private Sea, Chicago: Quadrangle Books, 1967.

64. Brand, M., Savage Sleep, New York: Crown, 1968.

65. Breuer, J., and Freud, S., Srudies in Hysteria, Beston: Beacon, 1961.

66. Bronowski, J., Science and Human Values, New York: Harper & Row, 1956.

67. Brown, G.I., Now: the Human Dimension, Monogr. No. 1, 1968, Big Sur, Calif.: Esalen Institute.

68. Bugental, J., The Search for Authenticity, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965.

69. Bugental, J. (ed.), Challenges of Humanistic Psychol-

ogy,New York:Mc Craw-Hill,1967.

70. Bühler,C.,Psychology for Contemporary Living,New York:Hawthorn,1969.

71. Bühler,C.,Values in Psychotherapy, New York:Free Press,1962.

72. Bühler,C.,and Massarik,F.(eds),The Course of Human Life: A Study of Life Goals in the Humanistic Perspective,New York:Springer,1968.

73. Bühler,C.Maturation and motivation,Dialectica.1951,5,321—361.

74.Bühler,C.,Psychotherapy and the image of man, Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1968, 5,89—94.

75. Bühler,C.,The reality principle,Am.J.Psychother., 1954,8,626—647.

76. Burrow,T.,Preconscious Foundations of Human Experience,Galt,W.E.(ed.),New York:Free Press, 1964.

77. Burtt,E.A.,In Search of Philosophic Understanding, London:George Allen and Unwin,1967.

78. Cannon,W.G.,Wisdom of the Body.New York:Norton,1932.

79. Carpenter, J., Relations between dominance-feeling (self-esteem) and musical tastes, Unpublished.

80. Carpenter,J.,and Eisenberg,P.,Some relations between family background and personality, J.Psychol.,1938,6,115—136.

81. Cauffman. J., Motivating university women to positive behavior, J. Health human Behav., 1966.7. 295—302.

82. Chenault, J., Syntony: A philosophical premise for theory and research, in Sutich, A., and Vich, M. (eds.), Readings in Humanistic Psychology, New York: Free Press, 1969.

83. Cheney, S., Men Who Have Walked With God, New York: Knopf, 1945.

84. Chiang, Hung-min, and Maslow, A.H., The Healthy Personality: Readings, New York: Van Nostrand Reinhold, 1969.

85. Chiang, Hung-min, An experiment in experiential approaches to personality, Psychologia, 1968, 11, 33—39

86. Child, I., The experts and the bridge of judgment that crosses every cultural gap, Psychology Today, 1968, 2, 24—29.

87. Clark, J.V., Worker Motivation, Alcan, Ltd., Mimeographed copies are available from the author.

88. Clark, J.V., Motivation in work groups: A tentative view, Human Organization, 1960, 19, 199—208.

89. Combs, A., and Snygg, D., Individual Behavior, 2nd ed., New York: Harper & Row, 1959.

90. Combs, A. (ed.), Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education, Washington, D.C.: Association for Supervision and Curriculum Development, 1962.

91. Combs, A., Soper, D., Gooding, C., Benton, J., Dickman, J., and Usher, R., Florida Studies in the Helping Professions, Monogr., Social Sciences, No.37.1969, Gainesville, Fla.; Univ. of Florida.

92. Corlis, R. B., and Rabe, P., Psychotherapy from the Center; A Humanistic View of Change and of Growth, Scranton, Pa.; International Textbook, 1969.

93. Corrés, J.B., and Gatti, F.M., Physique and motivation, J. consulting Psychol., 1966, 30, 408—414.

94. Cortés, J.B., and Gatti, F. M., Physique and self-descriptions of temperament, J. consulting Psychol., 1965, 29, 432—439.

95. Craig, R., Trait lists and creativity, Psychologia, 1966 9, 107—110.

96. Crawford, M.P., The cooperative solving of problems by young chimpanzees, Comp. Psychol. Monogr., 1937, 14, No.68.

97. Crookshank, F.G., The importance of a theory of signs and a critique of language in the study of medicine, in Ogden, C. K., and Richards, I. A. (eds.), The Meaning of Meaning New York; Harcourt, Brace & World, 1938.

98. Crutchfield, R., Conformity and character, Am. Psychologist, 1955, 10, 191—198.

99. Cummings, L.L., and El Salmi, A.M., Empirical Research on the Bases and Correlates of Managerial

Motivation: A review of the literature, Psycholog.Bull.,1968,70,127—141.

100. Dabrowski, K.,Positive Disintegration, Boston:Little,Brown,1964.

101. Dailey,C.,The effects of premature conclusion upon the acquisition of understanding a person, J.Psychol.,1952,33,133—152.

102. D'Arcy, M. C.,The Meeting of Love and Knowledge,New York:Harper & Row, 1957.

103. D'Arcy, M.C.,The Mind and Heart of Love, New York:Holt,Rinehart and Winston,1947.

104. Davies,J.C.,Human Nature in Politics, New York: Wiley,1963.

105. Davies,W.A.,The motivation of the underprivileged worker,in Whyte,F.W.(ed.),Industry and Society,New York:McGraw-Hill,1946,84—106.

106. De Forest,I.,The Leaven of Love, New York:Harper & Row,1954.

107. De Martino,M.(ed.),Sexual Behavior and Personality Characteristics, New York: Grove Press, 1963.

108. Dewey,J.,Theory of valuation, Int.Encycl.Unified Sci., 2, No.4, Chicago: University of Chicago Press,1939.

109. Dove, W.F.,A study of individuality in the nutritive instincts,Am.Naturalist,1935,69,469—544.

110. Drews, E.M., Counseling for self-actualization in

gifted girls and young women, J. counseling Psychol., 1965, 12, 167—175.

111. Drews, E., The Creative Intellectual Style in Gifted Adolescents, Report II; Report III; Portland, Ore.: Northwest Regional Educational Research Laboratory, 1966.

112. Driesch, H., Embryonic Development and Induction, London: Oxford University Press, 1938.

113. Drucker, P. F., The End of Economic Man, New York: John Day, 1939.

114. Dunbar, H.F., Psychosomatic Diagnosis, New York: Hoeber, 1943.

115. Eastman, M., The Enjoyment of Poetry, New York: Scribner's, 1928.

116. Edel, E.C., A study in managerial motivation, Personnel Administration, 1966, 29, 31—38.

117. Einstein, A., and Infeld, L., The Evolution of Physics, New York: Simon and Schuster, 1938.

118. Eisenberg, P., Expressive movements related to feelings of dominance, Arch. Psychol., 1937, 211, 73.

119. Eisenberg, P., and Lazarsfeld, P., The psychological effects of unemployment, Psycholog. Bull., 1938, 35, 358—390.

120. Eliade, M., The Sacred and the Profane, New York: Harper & Row, 1961.

121. Ellis, W, D. (ed.), Source Book of Gestalt Psychology, New York: Harcourt, Brace & World, 1939.

122. Endore, G., Synanon, Garden City, N.Y.: Doubleday, 1968.
123. Erikson, E., Identity and the Life Cycle, New York: International Universities Press, 1959.
124. Esalen Institute brochures, Big Sur, Calif.: Esalen Institute, 1965—1969.
125. Escalona, S., Feeding disturbances in very young children, Am.J.Orthopsychiat., 1945, 15, 76—80.
126. Fantini, M., and Weinstein, G., The Disadvantaged: Challenge to Education, New York: Harper & Row, 1968.
127. Farrow, E.P., Psychoanalyze Yourself, New York: International Universities Press, 1942.
128. Farson, R.(ed.), Science and Human Affairs, Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1965.
129. Fenichel, O., The Psychoanalytic Theory of Neurosis, New York: Norton, 1945.
130. Feuer, L., Psychoanalysis and Ethics, Springfield, Ill.: C.C Thomas, 1955.
131. Fiedler, F. E., The concept of an ideal therapeutic relationship, J.consulting Psychol. 1950, 14, 239—245.
132. Fingarette, H., The Self in Transformation, New York: Harper & Row, 1963.
133. Frankl, V., Man's Search for Meaning, Boston: Beacon, 1962.
134. Frankl, V., The Will to Meaning, New York: World

Publishing,1969.

135. Frenkel-Brunswik, E.,Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable,J.Pers.,1949,18,108—143.

136. Freud,A.,The Ego and the Mechanisms of Defense, London:Hogarth,1942.

137. Freud, S.,Beyond the Pleasure Principle, London: International Psychoanalytic Press,1922.

138. Freud, S., Civilization and its Discontents, New York:Cape and Smith,1930.

139. Freud,S.,Collected Papers,Vol.II,London:Hogarth, 1924.

140. Freud,S.,Contributions to the psychology of love, Papers XI,XII,XIII in Collected Papers, Vol.IV, London:Hogarth,1925.

141. Freud, S.,General Introduction to Psychoanalysis, New York:Boni and Liveright, 1920.

142. Freud,S., The Interpretation of Dreams, New York: Basic Books,1956.

143. Freud, S.,New Introductory Lectures on Psychoanalysis,New York:Norton,1933.

144. Freud,S.,An Outline of Psychoanalysis,New York: Norton,1949.

145. Fromm,E.,Escape from Freedom,New York:Farrar, Straus & Giroux,1941.

146. Fromm, E., The Forgotten Language, New York: Grove Press,1957.

147. Fromm, E., The Heart of Man, New York: Harper & Row, 1964.

148. Fromm, E., Man for Himself, New York: Holt. Rinehart and Winston, 1947.

149. Fromm, E., Psychoanalysis and Religion, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1950.

150. Fromm, E., The Sane Society, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1955.

151. Fromm, E., Suzuki, D.T., and De Martino, R., Zen Buddhism and Psychoanalysis, New York: Harper & Row. 1960.

152. Gardner, J.W., Self Renewal: The Individual and the Innovative Society, New York: Harper & Row, 1963.

153. Ghiselli, E. E., Managerial talent, Am. Psychologist, 1963, 18, 631—642.

154. Glasser, W., Reality Therapy, New York: Harper & Row, 1965.

155. Goble, F., Return to Responsibility, Pasadena, Calif.: Thomas Jefferson Research Center, 1969.

156. Goldberg, R.T., Need satisfaction and rehabilitation progress of psychotic patients, J. counseling Psychol., 1967, 14, 253—257.

157. Gourevitch, V., and Feffer, M.H., A study of motivational development, J. gen. Psychol., 1962, 100, 361—375.

158. Goldfarb, W., Psychological privation in infancy

and subsequent adjustment, Am. J. Orthopsychiat., 1945, 15, 247--255.

159. Goldstein, K., Human Nature, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1940.

160. Goldstein, K., The Organism, New York: American Book, 1939.

161. Goodman, R. A., On the Operationality of the Maslow Need Hierarchy, Los Angeles: Graduate School of Business Admin., University of California, Los Angeles, 1968, Reprint No. 112.

162. Gordon, D. C., Self Love, New York: Verity House, 1968.

163. Guggenheimer, R., Creative Vision for Art and for Life, rev. ed., New York: Harper & Row, 1960.

164. Green, H., I Never Promised You a Rose Garden, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1967.

165. Greening, T. C., and Coffey, H. S., Working with an "impersonal" T group, J. app. behav. Sci., 1966, 2, 401—411.

166. Grof, S., Theory and Practice of LSD Psychotherapy, To be published.

167. Guiterman, A., Lyric Laughter, New York: Dutton, 1939. Reprinted by permission.

168. Hall, D. T., and Nougaim, K. E., An examination of Maslow's need hierarchy in an organizational setting, Organizational Behavior and Human Performance, 1968, 3, 12—35.

169. Halmos,P.,The Faith of the Counsellors, London, Constable,1965.

170. Halmos, P.,Towards a Measure of Man, London: Kegan Paul,1957.

171. Harding,M.E.,Psychic Energy,New York:Pantheon, 1947.

172. Harlow,H.F.,Motivation as a factor in the acquisition of new responses, in Jones, R. M.(ed.), Current Theory and Research in Motivation, Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press, 1953.

173. Harlow, H. F.,The heterosexual affectional system in monkeys,Am.Psychologist,1962,17,1—9.

174. Harlow, H. F, Learning motivated by a manipulation drive,J.exptl.Psychol.,1950,40,228—234.

175. Harlow, H.F.,Maternal behavior in socially deprived rhesus monkeys,J.abnorm.soc.Psychol.,1964, 69,345—354.

176. Harlow, H. F.,Primary affectional patterns in primates,Am.J.Orthopsychiat.,1960,30,676—684.

177. Harlow, H. F.,and Harlow, M.K.,The affectional systems,in Schrier,A.M.,Harlow,H.F.,and Stollnitz, F. (eds.),Behavior of Non-human Primates,Vol.2,New York: Academic Press,1965.

178. Harlow,H.F.,and Harlow,M.K.,Learning to love, Am.Scientist,1966,54,244—272.

179. Harlow,H.F.,and Harlow,M.K.,Social deprivation

in monkeys, Scientific American, 1962, 207, 136—146.

180. Harman, W. W., Contemporary social forces and alternative futures, J. Res. Develop. Education, 2, Summer 1969, 67—89.

181. Harman, W. W., The new Copernican revolution, Stanford Today, Winter 1969, 6—10.

182. Harper, R., Human Love: Existential and Mystical, Baltimore: Johns Hopkins Press, 1966.

183. Hartmann, C. G., Endocrine influences on instinctual processes, Psychosomat. Med., 1942, 4, 206—210.

184. Hartman, R. S., The Structure of Value: Foundations of Scientific Axiology, Carbondale, Ill.: Southern Illinois University Press, 1967.

185. Hartmann, H., Ego Psychology and the Problem of Adaptation, New York: International Universities Press, 1958.

186. Hattis, R., Love feelings in courtship couples: An analysis, in Sutich, A., and Vich, M. (eds.), Readings in Humanistic Psychology, New York: Free Press, 1969, 347—385.

187. Hayakawa, S. I., Language and Thought in Action, Harcourt, Brace & World, 1949.

188. Hayakawa, S. I., The fully functioning personality, in S. I. Hayakawa (ed.), Our Language & Our World, New York: Harper & Row, 1959, 202—217.

189. Heard, G., Training for a Life of Growth, Santa M-

onica,Calif.:Wayfarer Press,1959.

190. Heath,D. H., EXplorations of Maturity; Studies of Mature and Immature College Men, New York: Appleton-Century-Crofts,1965.

191, Henle, M. (ed.), Documents of Gestalt Psychology, Berkeley, Calif.:University of California Press, 1961.

192. Herzberg, A.,The Psychology of Philosophers, New York:Harcourt,Brace & World,1929.

193. Herzberg,F.,Work and the Nature of Man,New York;World Publishing.1966.

194. Higgins,M.,and Raphael,C.M. (eds.), Reich Speaks of Freud, New York; Farrar, Straus & Giroux, 1967.

195. Hitschmann,E.,Freud's conception of love.Int.J.Psychoanal.,1952,33,1—8.

196. Hoggart.R., The Uses of Literacy, Boston; Beacon, 1961.

197. Horney, K., The Neurortic personality of Our Time, New York;Norton,1937.

198. Horney.K.,New Ways in Psychoanalysis, New York;Norton.1939.

199. Horney,K.,Neurosis and Human Growth,New York; Norton,1950.

200. Horney,K.,Self-Analysis,New York;Norton,1942.

201. Howells,T.H.,The obsolete dogma of heredity,Psychol.Rev.,1945.52,23—34.

202. Howells, T.H., and Vine, D.O., The innate differential in social learning, J. abnorm. soc. Psychol., 1940, 35, 537—548.

203. Huber, J., Through an Eastern Window, Boston: Houghton Mifflin, 1967.

204. Husband, R. W., A comparison of human aduls and white rats inmaze learning, J. comp. Psychol., 1929, 9, 361—377.

205. Husserl, E., Ideas; General Introduction to Pure Phenomenology, New York, Macmillan, 1952.

206. Huxley, A., Grey Eminence, New York; World Publishing, 1959.

207. Huxley, A., Heaven & Hell, New York, Harper & Row, 1955.

208. Huxley, A., Island, New York: Bantam Books, 1963.

209. Huxley. A., The Perennial Philosophy, New York; Harper & Row. 1944.

210. Jahoda, M., Current Conceptions of Positive Mental Health, New York: Basic Books, 1958.

211. James, W., The Principles of Psycholgy, New York; Holt, Rinehart and Winston, 1890.

212. James, W., The Varieties of Religious Experience, New York: Modern Library, 1943.

213. Jekels, L., and Bergler, E., Transference and love. Psychoanal. Quart., 1949, 18, 325—350.

214. Jessner, L., and Kaplan, S., "Discipline" as a Problem in psychotherapy with children, The Nervous

Child,1951,9,147—155.

215. Johnson,W.,People in Quandaries,New York:Harper & Row,1946.

216. Jones,R.M.,Fantasy and Feeling in Education, New York:New York University Press,1968.

217. Jourard,S.M.,Disclosing Man to Himself,New York:Van Nostrand Reinhold,1968.

218. Jung,C.,The Integration of the Personality,London:Routledge & Kegan Paul,1950.

219. Jung,C.,Modern Man in Search of a Soul,New York:Harcourt,Brace & World,1933.

220. Jung,C.,The Undiscovered Self,London:Kegan Paul,1958.

221. Kamiya,J.,Conscious control of brain waves,Psychology Today.1968,1,56—61.

222. Kardiner,A.,The Traumatic Neuroses of War, New York:Hoeber,1941.

223. Kasanin,S.J.,Neurotic"acting out" as a basis for sexual promiscuity in women, Psychoanal. Rev.,1944,31,221—232.

224. Kasner,E.,and Newman,J.,Mathematics and the Imagination,New York:Simon and Schuster,1940.

225. Katona,G.,Organizing and Memorizing, New York:Columbia University Press,1940.

226. Katz, R.,Unpublished reports on the Outward Bound program.

227. Kaufman,W.,Nietzsche,New York:World Publishing,

1956.

228. Kaufman, W., (ed.), The Portable Nietzsche, New York: Viking, 1954.

229. Kempf, E.J., The Autonomic Functions and the Personality, New York: Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1921.

230. Kilby, R.W., Psychoneuroses in times of trouble: evidence for a hierarchy of motives, J. abnorm. soc. Psychol., 1948, 43, 544—545.

231. King, D.C., The meaning of normal, Yale J. Biol. Med., 1945, 17, 493—501.

232. Kirkendall, L., Premarital Intercourse and Interpersonal Relationships, New York: Julian Press, 1961.

233. Klee, J. B., Problems of Selective Behavior, Lincoln, Neb.: University of Nebraska Studies, 1951, New Series No. 7.

234. Klein, M., Dittmann, A., Parloff, M., and Gill, M., Behavioral Therapy: Observations and reflections, J. consult. clin. Psychol., 1969. 33, 259—266.

235. Kluckhohn, C., Mirror for Man, New York: McGraw-Hill, 1949.

236. Knutson, J., Motivation and Political Behavior, Ph. D. thesis, University of Oregon, 1968.

237. Koestler, A., The Yogi and the Commissar, New York: Macmillan, 1945.

238. Kohler, W., The Place of Values in a World of Facts, New York: Liveright, 1938.

239. Kohler, W.,Gestalt psychology today,in Henle, M. (ed.),Documents of Gestalt Psychology,Berkeley Calif.: University of California Press,1961.

240. Korman,A.K.,Self-esteem as a moderator in vocational choice:Replications and extensions,J. applied Psychol.,1969,53,188-192.

241. Korzybski, A.,Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics,3rd ed.,Lakeville, Conn.:International Non-Aristotelian Lib.Pub.Co.,1948.

242. Kris, E.,Psychoanalytic Explorations in Art, New York:International Universities Press,1952.

243. Kropotkin,P.,Ethics,Origin and Development, New York:Dial Press,1924.

244. Krout,M.,Autistic gestures,Psychol. Monogr.,1935, 46,No.208.

245. Kubie,L.S.,Neurotic Distortion of the Creative Process,Lawrence,Kansas:Univ.of Kansas,1958.

246. Kubie,L.S.,Some unsolved problems of the scientific career,Am.Scientist,1953,41,596—613;1954,42, 104—112.

247. Landsman, T.,Existentialism in counseling:the scientific view,Personnel & Guidance Journal, 1965, XL,pp.568—572.

248. Landsman, T., The beautiful person, The Futurist, 1969,3,41—42.

249. Langer,S.,Philosophy in a New Key,Cambridge,M-

ass.:Harvard University Press,1942.

250. Langer,S.,Symbolic Logic,Boston:Houghton Miffin, 1937.

251. Lao Tsu,The Way of Life,New York:Mentor, 1955.

252. Laski,M.,Ecstasy,Bloomington,Ind.:Indiana University Press,1962.

253. Lawler,E.E,,III,Job Design and Employee Motivation,Personnel Psychology,1969, 22, No. 4, 426—435.

254. Lawler,E.E.,III,and Porter,L.W.,Antecedent attitudes of effective managerial performance, Organizational Behavior and Human Performance,1967, 2,122—142.

255. Lawler, E. E., III,and Porter,L.W.,The effect of performance on job satisfaction,Industrial Relations,1967,7,pp.20—27.

256. Lee,D.,Autonomous motivation, J.humanistic Psychol.,1962,I,12—22.

257. Lee,D.,Freedom & Culture,Englewood Cliffs,N.J.: Prentice-Hall,1961.

258. Leeper,R,(ed.),Humanizing Education,Washington, D.C.:Association for Supervision and Curriculum Development,1967.

259. Leeper,R.,A motivational theory of emotion to replace "emotion as disorganized response,"Psychol. Rev.,55,5—21.

260. Leonard,W.E.,The Locomotive God, New York:Ce-

ntury Co.,1929.

261. Le Shan.E.,The Conspiracy Against Childhood,New York:Atheneum,1967.

262. Le Shan,L.,Mobilizing the life force,The Ethical Forum,3,1966,1—11.

263. Levy,D.M.,Maternal Overprotection,New York:Columbia University Press,1943.

264. Levy,D.M.,The deprived and indulged forms of psychopathic personality, Am. J. Orthopsychiat., 1951,21,250—254.

265. Levy,D. M.,Experiments on the sucking reflex and social behavior of dogs,Am.J.Orthopsychiat,1934, 4,203—224.

266. Levy,D.M.,On instinct-satiations:an experiment on the pecking behavior of chickens,J.gen.Psychol., 1938,18,327—348.

267. Levy,D.M.,A note on pecking in chickens,Psychoanal.Quart.,1934,4,612—613.

268. Levy,D.M.,On the problem of movement restraint, Am.J.Orthopsychiat.,1944,14,644—671.

269. Levy.D.M.,Primary affect hunger,Am.J.Psychiat., 1937,94,643—652.

270. Levy,D. M.,Psychic trauma of operations in children,Am.I.Diseases Children,1945,69,7—25.

271. Levy,D.M.,Release therapy, Am.J.Orthopsychiat., 1939,9,713—736.

272. Levy.D.M.,The strange hen,Am.J. Orthopsychiat.,

1950, 19, 140—144.

273. Levy, D. M., Studies in sibling rivalry, Amer. Orthopsychiat. Assn., Monogr., 1937, No. 2.

274. Lewin, K., Dynamic Theory of Personality, New York: McGraw-Hill, 1935.

275. Likert, R., New Patterns in Management, New York: McGraw-Hill, 1961.

276. Lorenz, K., On Aggression, New York: Harcourt, Brace & World, 1966.

277. Lowen, A., The Betrayal of the Body, New York: Macmillan, 1967.

278. Lowen, A., Love and Orgasm, New York: Macmillan, 1965.

279. Luchins, A., Mechanization in problem solving: the effect of Einstellung, Psychol. Monogr., 1942, 54, No. 6.

280. Luchins, A., On recent use of the Einstellung effect as a test of rigidity, J. consulting Psychology, 1951, 15, 89—94.

281. Lyman, E., Occupational differences in the value attached to work, Am. J. Sociol., 1955, 61, 138—144.

282. Lynd, R., Knowledge for What?, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1939.

283. Mahrer, A. H. (ed.), The Goals of Psychotherapy, New York: Appleton-Century-Crofts, 1967

284. Maier, N. R. F., Frustration, New York: McGraw-Hill, 1949.

285. Maier, N. R. F., Studies of Abnormal Behavior in the Rat, New York: Harper & Row, 1939.

286. Manuel, F. E., Shapes of Philosophical History, Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1965.

287. Manuel, F. E., A Portrait of Isaac Newton, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968.

288. Marcuse, H., Eros and Civilization, Boston: Beacon, 1955.

289. Marmor, J., The role of instinct in human behavior, Psychiatry, 1942, 5, 509—516.

290. Marrow, A., Bowers, D., and Seashore, S., Management by Participation, New York: Harper & Row, 1967.

291. Maslow, A. H., Eupsychian Management: A Journal, Homewood, Ill.: Irwin-Dorsey, 1965.

292. Maslow, A. H., The Psychology of Science: A Reconnaissance, New York: Harper & Row, 1966.

293. Maslow, A. H., Religions, Values and Peak Experiences, Columbus, Ohio: Ohio State University Press, 1964.

294. Maslow, A. H., The S—I Test: A Measure of Psychological Security-Insecurity, Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1952.

295. Maslow, A. H., Toward a Psychology of Being, 2nd ed., New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.

296. Maslow, A. H., and Mittelman, B., Principles of Abnormal Psychology, rev. ed., New York: Harper & Row, 1951.

297. Maslow, A. H. (ed.), New Knowledge in Human Values, New York: Harper & Row, 1959.

297a. Maslow, A. H., Comments on Prof. McClelland's paper in Jones, M. R. (ed.), Nebraska Symposium on Motivation, 1955, Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press, 1955, 65—69.

298. Maslow, A. H., Criteria for judging needs to be instinctoid, in Jones, M. R. (ed.), Human Motivation: A Symposium, Lincoln, Neb.: Univ. of Nebraska Press, 1965.

299. Maslow, A. H., A philosophy of psychology. in Fairchild, J. (ed.), Personal Problems and Psychological Frontiers, New York: Sheridan, 1957.

300. Maslow, A. H., Power relationships and patterns of personal development, in Kornhauser, A. (ed.), Problems of Power in American Democracy, Detroit: Wayne University Press, 1957.

301. Maslow, A. H., and Diaz-Guerrero, R., Juvenile delinquency as a value disturbance, in Peatman, J., and Hartley, E. (eds.), Festschrift for Gardner Murphy, New York: Harper & Row, 1960.

302. Maslow, A. H., Appetites and hunger in animal motivation, J. comp. Psychol., 1935, 20, 75—83.

303. Maslow, A. H., The authoritarian character structure, J. social Psychol., 1943, 18, 401—411.

304. Maslow, A. H., The dominance drive as a determiner of the social and sexual behavior of infra-h-

uman primates, I-IV, J.genet. Psychol., 1936, 48, 261—277, 278—309, 310—338; 49, 161—190.

305. Maslow, A.H., Dominance-feeling, personality and social behavior in women, J. social Psychol., 1939, 10, 3—39.

306. Maslow, A.H., Dominance-quality and social behavior in infrahuman primates, J. soc. Psychol., 1940, 11, 313—324.

307. Maslow, A.H., Emotional blocks to creativity, J.individ.Psychol., 1958, 14, 51—56.

308. Maslow, A.H., The farther reaches, of human nature J.transpers.Psychol., 1969, 1, 1—10.

309. Maslow, A.H., The influence of familiarization on preference, J.Exptl.Psychol., 1937, 21, 162—180.

310. Maslow, A.H., Lessons from the peak-experiences, J.humanistic Psychol., 1962, 2, 9—18.

311. Maslow, A, H., Self-esteem (dominance feeling) and sexuality in women, J.social Psychol., 1942, 16, 259—294.

311a. Maslow, A.H., Some educational implications of the humanistic psychologies, Harvard Educational Review, 1968, 38, 685—696.

311b. Maslow, A.H., Some fundamental questions that face the normative social psychologist, J.humanistic Psychol., 1968, 8, 143—153.

312. Maslow, A. H., Synergy in the society and in the individual, J.individ.Psychol., 1964, 20, 153—164.

313. Maslow, A.H., A test for dominance-feeling(self-esteem) in women, J.social Psychol., 1940, 12, 255—270.

314. Maslow, A.H., A theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life, J. humanistic psychol., 1967, 7, 93—127.

315. Maslow, A.H., Theory Z, J. transpers. Psychol., 1969, 1, 31—47.

316. Maslow, A.H., Toward a humanistic biology, Am, Psychologist, 1969, 724—735.

317. Maslow, A.H., Various meanings of transcendence, J. transpers. Psychol., 1969, 1, 56—66.

318. Maslow, A.H., and Mintz, N.L., Effects of esthetic surroundings: I. Initial short-term effects of three esthetic conditions upon perceiving "energy" and "well-being" in faces, J. Psychol., 1956, 41, 247—254.

319. Maslow, A.H., Rand, H., and Newman, S., Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of psychoanalytic patients, J. nervous mental Disease, 1960, 131, 202—212.

320. Masters, R.D., Review of M.F.A. Montagu(ed.), Man & aggression, Saturday Review, October 19, 1968.

321. Matson, F., The Broken Image, New York: Braziller, 1964.

322. Matson, F. (ed.), Being, Becoming and Behavior, New York: Braziller, 1967.

323. May, R., Love and Will, New York: Norton, 1969.

324. May, R., Psychology and the Human Dilemma, New York: Van Nostrand Reinhold, 1967.

325. May, R. (ed.), Existential Psychology, New York: Random House, 1961.

326. McClelland, D., The Achieving Society, New York, Van Nostrand Reinhold, 1961.

327. McClelland, D., The Roots of Consciousness, New York: Van Nostrand Reinhold, 1964.

328. McClelland, D., and Winter, D. G., Motivating Economic Achievement, New York: Free Press, 1969.

329. McDougall, W., The Energies of Men, New York: Scribners, 1933.

330. McDougall, W., The Frontiers of Psychology, New York ; ppleton-Century-Crofts, 1935.

331. McDougall, W., An Introduction to Social Psychology ev. ed., Boston: J. W. Luce & Co., 1926.

332. McGregor, D., The Human Side of Enterprise, New York McGraw-Hill, 1960.

333. Mead, M., Sex and Temperament in Three Primitive Societies, New York: Morrow, 1935.

334. Mead, M., and Metraux, R., Image of the scientist amng high school students, Science, 1957, 126, 384—390.

335. Meadow, A., A relation between dominance-feeling

and a class-room test situation, J. Psychol., 1940, 9, 269—274.

335a. Menninger, K. A., Love Against Hate, New York, d-arcourt, Brace & World, 1942.

336. Mintz, N. L., Effects of esthetic surroundings, II. Prolonged and repeated experiences in a "beautiful" and an "ugk" room, J. Psychol., 1956, 41, 459—466.

337. Money-Kyrle, R. E., Some aspects of political ethics from the psychoanalytical point of view, Int. J. Psychoanal., 1944, 25, 166—171.

338. Money-Kyrle, R. E., Towards a common aim—a Psychoanalytical contribution to ethics, Brit. J. Med. Psychol., 1944, 20, 105—117.

339. Montagu, M. F. A., The Direction of Human Development, New York: Harper & Row, 1955.

340. Montagu, M. F. A., Man and Aggression, New York, Oxford University Press, 1968.

341. Montagu, M. F. A. (ed.), The Meaning of Love, New York: Julian, 1953.

342. Moreno, J. (ed.), Sociometry Reader. New York: Free Press, 1960.

343. Moustakas, C., The Authentic Teacher, Cambridge Mass.: Doyle, 1966.

344. Moustakas, C. (ed.), The Self, New York: Harper & Row, 1956.

345. Mowrer, O. H., The New Group Therapy, New York: Van Nostrand Reinhold, 1964.

346. Mowrer,O.H. (ed.), Morality and Mental Health, Chicago:Rand McNally,1967.
347. Mumford,L.,The Conduct of Life,New York:Harcourt,Brace & World,1951.
348. Munroe,R.L., Schools of Psychoanalytic Thought, New York:Holt,Rinehart and Winston,1955.
349. Murphy,G.,Human Potentialities,New York: Basic Books,1958.
350. Murphy,G.,Personality,New York: Harper & Row, 1947.
351. Murphy,G.,Psychology in the year 2000,Am.Psychologist,1969,24,521—530.
352. Murphy,L.,Social Behavior and Child Personality, New York:Columbia University Press,1937.
353. Murray,H.A.,Explorations in Personality, New York:Oxford University Press,1938.
354. Murray, H. A., Prospect for psychology, Science, 1962,136,483—488.
355. Murray,H.A.,Some basic psychological assumptions and conceptions,Dialectica,1951,5,266—292.
356. Myerson,A.,When Life Loses Its Zest,Boston: Little,Brown,1925.
357. Nameche,G.,Two pictures of man,J.humanistic Psychol.,1961,1,70—88.
358. Naranjo,C.,The Unfolding of Man,Menlo Park,Calif.:Stanford Research Institute,1969.
359. Nielsen,K.,On taking human nature as the basis of

morality, Soc. Res., 1962, 29, 157—176.

360. Northrop, F. S. G., The Togic of the Sciences and the Humanities, New York: Macmillan, 1947.

361. Northrop, F.S.G., The Meeting of East and West, New York: Macmillan, 1946.

362. Olds, J., Physiological mechanisms of reward, in Jones, M.R. (ed.), Nebraska Symposium on Motivation, Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press, 1955.

363. Oppenheimer, M., The "Y" theory: enlightened management confronts alienation, New Politics, 1967, 6, 33—48.

364. Oppenheimer, O., Toward a new instinct theory, J. social Psychol., 1958, 47, 21—31.

365. Otto, H. (ed.), Exploration in Human potentialities, Sprinfield, Ill.: C.C Thomas, 1966.

366. Otto, H., and Mann, J. (eds.), Ways of Growth, New York: Grossman, 1968.

366a. Overstreet, H., The Mature Mind, New York: Norton, 1949.

367. Ovsiankina, M., Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen, Psychol. Forsch., 1928, 11, 302—379.

368. Owens, C.M., Discovery of the Self, Boston: Christopher, 1963.

369. Pahnke, W., Implications of LSD and experimental mysticism, J. Religion mental Health, 1966, 5, 175—208.

370. Paine, F. T., Carroll, S. J., Jr., and Leete, B. A., Need satisfactions of managerial level personnel in a government agency, J. appl. Psychol., 1966, 50, 247—249.

371. Paine, F. T., Deutsch, D. R., and Smith, R. A., The relationship between family backgrounds to work values, J. appl. Psychol., 1967, 320—323.

372. Pastore, N., The Nature-Nuature Controversy, New York: King's Crown, 1949.

373. Pavlov, I. P., Conditioned Reflexes, London: Oxford University Press, 1927.

374. Perls, F., Hefferlins, R., and Goodman, P., Gestalt Therapy, New York: Julian prss, 1951.

375. Pieper, J., Leisure, the Basis of Culture, New York: Pantheon, 1964.

376. Polanyi, M., Personal Knowledge, Chicago: University of Chicago Press, 1958.

377. Polanyi, M., Science, Faith and Society, Chicago: University of Chicago Press, 1964.

378. Polanyi, M., The Tacit Dimension, New York: Doubleday, 1966.

379. Porter, L. W., and Lawler, E. E., Managerial Attitudes and Performance, Homewood, Ill.: Irwin, 1968.

380. Porter, L. W., A study of perceived need satisfactions in bottom and middle management jobs, J. appl. Psychol., 1961, 45, 1—10.

381. Porter, L. W., Job attitudes in management: I. Percei-

ved deficiencies in need fulfillment as a function of job level, J. appl. Psychol., 1962, 46, 375—384.

382. Porter, L. W., lob attitudes in management: II. Perceived importance of needs as a function of job level, J. appl. Psychol., 1963, 47, 375—384.

383. Porter, L. W., lob attitudes in management: III. Perceived deficiencies in need fulfillment as a function of line versus staff type of job, J. appl. Psychology, 1963, 47, 267—275.

384. Porter, L. W., lob attituder in management: IV. Perceived deficiencies in need fulfillment as a function of size of company, J. appl. Psychol., 1963, 47, 386—397.

385. Porter, L. W., and Henry, M., lob attitudes in management: V. Perceptions of the importance of certain Personality traits as a function of job level, J. appl. Psychol., 1964, 48, 31—36.

386. Progoff, I., Depth Psychology and Modern Man, New York: Julian Press, 1959.

387. Progoff, I., Jung's Psychology and Its Social Meaning, New York: Crove Press, 1953.

388. Rand, A., The Fountainhead, Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1943.

389. Rapaport, D. (ed.), Organization and Pathology of Thought, New York: Columbia University Press, 1951.

390. Reich, W., Character Analysis, 3rd ed., New York, Orgone Institute Press, 1949.

391. Reich, W., The Function of the Orgasm, New York, Farrar, Straus & Giroux, 1942.

392. Reik, T., Listening With the Third Ear Eew York, Farrar, Straus & Giroux, 1948.

393. Reik, T., Of Love and Lust, New York, Farrar, Straus & Giroux, 1957.

394. Rhinehart, J.B., Barrell, R.P., Dewolfe, A.S., Griffin, J. E., and Spaner, F.E., Comparative study of need satisfactions in governmental and business hierarchies, J.appl.Psychol. 1969, 53, 230—235.

395. Ribble, M., The Rights of Infants, New York, Columbia University Press, 1943.

396. Ribot, T. H., La psychologie des sentiments, Paris, Alcan, 1896.

397. Richter, C. P., and J. Eckert, Mineral appetites of Parathyroidectomized rats, Am.J.Med. Sci., 1939, 198, 9—16.

398. Riesman, D., The Lonely Crowd, New Haven, Conn., Yale University Press, 1950.

399. Rimmer, R., The Harrad Experiment, Bantam, 1966.

400. Ritter, P., and Ritter, J., The Free Family, London, Gollancz, 1959.

401. Roe, A., The Making of a Scientist, New York, Dodd, Mead, 1953.

401a. Rogers, C., Client-Centered Therapy, Boston, Mass.,

Houghton Miffin, 1951.

402. Rogers, C., Freedom to Learn, Columbus, O.: Merrill, 1969.

403. Rogers, C., On Becoming a Person, Boston, Mass.: Houghton Mifflin, 1961.

404. Rogers, C., Psychotherapy and Personality Changes, Chicago: University of Chicago Press, 1954.

405. Rogers, C., and Skinner, B.F., Some issues concerning the control of human behavior: A symposium, Science, 1956, 124, 1057—1066.

406. Rokeach, M., The Open and Closed Mind, New York Basic Books, 1960.

407. Rosenthal, R., Experimenter Effects in Behavioral Research, New York: Appleton-Century-Crofts, 1966.

408. Rosenzweig, S., Need-persistive and ego-defensive reactions to frustration, Psychol. Rev., 1941, 48, 347—349.

409. Ruitenbeek, H. M., (ed.), Varieties of Personality Theory, New York: Dutton, 1964.

410. Schachtel, E., Metamorphosis, New York: Basic Books, 1959.

411. Scheinfeld, A., Women and Men, New York: Harcourt, Brace & World, 1944.

412. Schilder, P., Goals and Desires of Man, New York: Columbia University Press, 1942.

413. Schilder, P., Mind: Perception and Thought in Their

Constructive Aspects, New York; Columbia University Press, 1942.

413a. Schlick, M., Problems of Ethics, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1939.

414. Schooland, J.B., Are there any innate behavior tendencies?, Genet. Psychol. Monogr., 1942, 25, 219—287.

415. Schutz, W., Joy, New York: Grove Press, 1968.

416. Schwarz, O., The Psychology of Sex, New York: Penguin Books, 1951.

417. Schwitzgebel, R., The self in self-actualization, Psychologia, 1961, 4, 163—169.

418. Seguin, C. A., Love and Psychotherapy, New York: Libra, 1965.

419. Severin, F. (ed.), Humanistic Viewpoints in Psychology, New York: McGraw-Hill, 1965.

420. Sheldon, W.H., Psychology and the Promethean Will, New York: Harper & Row, 1936.

421. Sheldon, W.H. (with the collaboration of E.M. Hartl and E. McDermott), Varieties of Delinguent Youth, New York: Harper & Row, 1949.

422. Sheldon, W.H. (with the collaboration of S. S. Stevens), The Varieties of Temperament, New York: Harper & Row, 1942.

423. Shils, E., Of plenitude and scarcity, Encounter, 1969, 32, 37—57.

424. Shirley, M., Children's adjustments to a strange

situation, J. abnorm. soc. Psychol., 1942, 37, 201-217.

425. Shostrom, E., Bibliography for the P.O.I., San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1968.

426. Shostrom, E., Personal Orientation Inventory (POI): A Test of Self-Actualization, San Diego, California: Educational and Industrial Testing Service, 1963.

427. Simpson, G., Science as morality, Phil. Sci., 1951, 18, 132—143.

428. Singh, P. H., and Baumgartel, H., Background factors in airline mechanics' work motivations: A research note, J. appl. Psychol., 1966, 50, 357—359.

429. Singh, P. N., and Wherry, R. J., Ranking of job factors by factory workers in India, Personnel Psychology, Spring, 1963, 29—33.

430. Sinnott, E. W., The Bridge of Life, New York: Simon and Schuster, 1966.

431. Skeels, H. M., Adult status of children with contrasting early life experiences, Monographs of the Society for Research in Child Development, 1966, 31, entire No. 105.

432. Sohl, J., The Lemon Eaters, New York: Dell, 1967.

433. Sontag, L. W., The purpose and fate of a skin disorder, Psychosomat. Med., 1945, 7, 306—309.

434. Sorokin, P. (ed.), Exploration in Altruistic Love

and Behavior, Boston: Beacon, 1950.

435. Spemann, H., Embryonic Development and Induction, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1938.

436. Spitz, R., Hospitalism, Psychoanal. Study of the Child, 1945, 1, 53—74.

437. Stapledon, O., Odd John, New York: Galaxy, 1936.

438. Starr, H. E., Promethean Constellations, Parts I and II, Psychological Clinic, 1933, 22, 1—20.

439. Storr, A., Human Aggression, London, Allen Lane, The Penguin Press, 1968.

440. Strauss, G., Human relations—1968 style, Ind. Rel., 1968, 7, 262—276.

441. Sutich, A., and Vich, M., Readings in Humanistic Psychology, New York: Fress Press, 1969.

442. Suttie, I., The Origins of Love and Hate, New York: Julian Press, 1935.

443. Szasz, T. S., The myth of mental illness, Am. Psychologist, 1960, 15, 113—118.

444. Taggard, G., The Life and Mind of Emily Dickinson, New York: Knopf, 1934.

445. Tanzer, D., Natural childbirth: Pain or peak experience?, Psychology Today, 1968, 2, 16—21, 69.

446. Tart, C. (ed.), Altered States of Consciousness, New York: Wiley, 1969.

447. Tead, O., Toward the knowledge of man, Main Currents in Modern Thought, Nov. 1955, 12, 35—39.

448. Thompson, C., Psychoanalysis: Evolution and Deve-

lopment,New York:Hermitage,1950.

449. Thorndike,E.L., Human Nature and the Social Order,New York:Macmillan,1940.

450. Tillich,P., The Courage to Be,New Haven, Conn.: Yale University Press, 1952.

451. Tillich, P., Love, Power and Justice, New York, Oxford University press, 1954.

452. Trotter, W., Instincts of the Herd in Peace and War,New York:Macmillan,1915.

453. Van Doren,C.,Three Worlds, New York: Harper & Row,1936.

454. Van Kaam,A.L.,Existential Foundations of Psychology, Pittsburgh: Duquesne University Press, 1966.

455. Van Kaam,A.L.,Phenomenal analysis: Exemplified by a study of the experience of "really feeling understood,"J.individ.Psychol., 1959,15,66—72.

456. Vroom,V.,Work and Motivation,New York: Wiley, 1964.

457. Walder,R.,The psychoanalytic theory of play, Psychoanalyt,Quart., 1933,2,208—224.

458. Watson,D.L., The Study of Human Nature, Yellow Springs,O.: Antioch Press, 1953.

459. Watts,A.W.,Nature, Man and Woman, New York: Pantheon, 1958.

460. Watts,A.W., Psychotherapy: East and West, New York:Pantheon, 1961.

461. Weisskopf, W., The Psychology of Economics, Chicago: University of Chicago Press, 1955.

462. Weisskopf, W., Economic growth and human well-being, Manas, August 21, 1963, 16, 1—8.

463. Wells, W.R., Hypnotic treatment of the major symptoms of hysteria; a case study, J. Psychol., 1944, 17, 269—297.

464. Werner, H., The Comparative Psychology of Mental Development, New York: Harper & Row, 1940.

465. Wertheimer, M., Productive Thinking, 2nd ed., New York: Harper & Row, 1959.

466. Wertheimer, M., On truth, in Henle, M. (ed.), Documents of Gestalt Psychology, Berkeley, Calif.: University of California Press, 1961.

467. Wertheimer, M., Some problems in the theory of ethics, in Henle, M. (ed.), Documents of Gestalt Psychology, Berkeley, Calif.: University of California Press, 1961.

468. Wheelis, A., The Quest for Identity, New York: Norton, 1958.

469. Wheelis, A., The Seeker, New York: Random House, 1960.

470. Whitaker, C., and Malone, T., The Roots of Psychotherapy, New York: Blakiston, 1953.

471. White, R.W., Lives in Progress, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1952.

472. White, R. (ed.), The Study of Lives, New York:

Atherton Press, 1966.

473. White, R., Motivation reconsidered: the concept of competence, Psychol. Rev., 1959, 66, 297—333.

474. Whitehead, A. N., The Aims of Education, New York: New American Library, 1949.

475. Whitehead, A. N., Modes of Thought, New York: Macmillan and Cambridge Univ, Press, 1938.

476. Whitehead, A. N., Science and the Modern World, NewYork: Macmillan, 1925.

477. Whiteman, S. L., Associative learning of the college student as a function of need relevant stimuli, Ph.D. Thesis, Case Western Reserve University, 1969,

478. Wienpahl, P., The Matter of Zen, New York: New York University Press, 1964.

479. Vilkins, L., and Richter, C., A great craving for salt by a Wchild ith cortico-adrenal insufficiency, J. Am. Med. Assoc., 1940, 114, 866—868.

480. Wilson, C., Beyond the Outsider, London: Arthur Barker, 1965.

481. Wilson, C., Introduction to the New Existentialism, Boston: Houghton Mifflin, 1967.

482. Wilson, C., Origins of the Sexual Impulse, London, Arthur Barker, 1963.

483. Wilson, C., Voyage to a Beginning, New York: Crown, 1969.

484. Winthrop, H., Ventures in Social Interpretation,

New York: Appleton-Century-Crofts, 1968.

485. Witkin, H., Dyk, R., Faterson, H., and Karp, S., Psychological Differentiation: Studies of Development, New York: Wiley, 1962.

486. Wolff, W., The Expression of Personality, New York: Harper & Row, 1943.

487. Wolpe, J., and Lazarus, A. A., Behavior Therapy Techniques: A Guide to the Treatment of Neuroses, New York: Pergamon Press, 1966.

488. Wootton, G., Workers, Unions and the State, New York: Schocken, 1967.

489. Yablonsky, L., The Tunnel Back: Synanon, New York: Macmillan, 1965.

490. Yeatman, R. I., and Sellar, W. C., 1066 and All That, New York: Dutton, 1931.

491. Young, P. T., Appetite, palatability and feeding habit; a critical review, Psychol. Bull., 1948, 45, 289—320.

492. Young, P. T., The experimental analysis of appetite, Psychol. Bull., 1941, 38, 129—164.

493. Zeigarnik, B., Über das Behalten von erledigten and unerledigten Handlungen, Psychol. Forsch, 1927, 9, 1—85.

494. Zinker, I., Rosa Lee: Motivation and the Crisis of Dying, Painesville, Ohio: Lake Erie College Studies, 1966.